

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

LES COURS DE CROISSANCE PERSONNELLE ET LA SANTÉ MENTALE :
MOTIFS DE FRÉQUENTATION ET EXPÉRIENCE DES PARTICIPANTS À
CES COURS EN REGARD DE L'UTILISATION DES SERVICES DE SOINS
PSYCHOTHÉRAPEUTIQUES TRADITIONNELS ET ALTERNATIFS

THÈSE
PRÉSENTÉE
COMME EXIGENCE PARTIELLE
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE

PAR
NICOLE CARTIER

AOÛT 2006

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de cette thèse se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.01-2006). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

Je remercie mon directeur de thèse, Robert Letendre, pour son soutien indéfectible, sa constante disponibilité ainsi que sa supervision rigoureuse, qui, tout au long de ces années d'étude m'ont grandement aidée à réaliser ce projet. Je me sens privilégiée d'avoir pu compter sur un directeur d'une telle compétence. Je désire également témoigner ma gratitude à Marie Hazan pour ses commentaires et conseils judicieux.

Mes remerciements s'adressent aussi à Louis Lepage, ex-coéquipier dans la recherche, pour son implication et sa générosité.

Enfin, je suis reconnaissante à mes parents et amis qui, pendant ce long processus, m'ont encouragée tant par leur présence que par leur confiance.

TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES TABLEAUX.....	ix
RÉSUMÉ.....	xi
INTRODUCTION.....	1
PARTIE 1: DÉFINITION DE LA PROBLÉMATIQUE, RECENSION DES ÉCRITS, OBJECTIFS DE LA RECHERCHE ET MÉTHODOLOGIE	8
CHAPITRE I DÉFINITION DE LA PROBLÉMATIQUE.....	9
1.1 Cours (atelier ou groupe) de croissance personnelle.....	9
1.1.1 Origine des cours de croissance personnelle.....	11
1.2 Ressource alternative et ressource traditionnelle (classique).....	13
1.3 Motif (demande) manifeste ou latent(e).....	13
1.4 Demande psychothérapeutique et demande de croissance personnelle.....	15
CHAPITRE II RECENSION DES ÉCRITS.....	16
2.1 Les écrits américains.....	16
2.1.1 Profil sociodémographique des participants.....	18
2.1.2 Profil psychologique des participants.....	18
2.1.3 Motifs de fréquentation des cours de croissance personnelle.....	19
2.1.4 Expériences dites thérapeutiques et autres dans les cours de croissance personnelle.....	21
2.1.5 Conséquences des cours de croissance personnelle sur le bien-être des participants.....	23
2.1.6 Consultation des services psychothérapeutiques ou d'autres ressources.....	25
2.1.7 Résumé.....	27

2.2 Les écrits québécois.....	28
2.2.1 Sondage CROP-ACEF-Centre sur le profil sociodémographique des participants.....	28
2.2.2 Qualité et raison d'être des cours de croissance personnelle.....	29
2.2.3 Principaux résultats de l'étude effectuée par Roussin-Tessier, Larivey et Royer (1971) portant sur les participants.....	30
2.2.4 Principaux résultats de l'étude effectuée par Lepage et Letendre (1996) portant sur les participants	31
2.2.5 Conclusion.....	38
2.3 Discussion sur la qualité des recherches effectuées sur la fréquentation des cours de croissance personnelle.....	40
CHAPITRE III OBJECTIFS DE LA RECHERCHE.....	43
CHAPITRE IV MÉTHODOLOGIE.....	45
4.1 Échantillonnage.....	45
4.2 Données démographiques.....	47
4.3 Les instruments.....	51
4.3.1 L'entretien non-directif de recherche avec guide d'entrevue (ou entretien semi-directif)	51
4.3.2 Le questionnaire auto-administré.....	61
4.4 Considérations éthiques.....	61
PARTIE II RÉSULTATS DE LA RECHERCHE.....	63
CHAPITRE V MOTIFS DE FRÉQUENTATION ET EXPÉRIENCE DES PARTICIPANTS À DES COURS DE CROISSANCE PERSONNELLE.....	64
5.1 Introduction.....	64
5.2 Profil de fréquentation des cours de croissance personnelle.....	64

5.3	Motifs de fréquentation des cours de croissance personnelle.....	65
5.3.1	Affects dépressifs.....	66
5.3.2	Désir d'être aimé, accepté, reconnu ou confirmé par autrui.....	67
5.3.3	Manque à être.....	68
5.3.4	Difficultés ou échecs au plan relationnel.....	70
5.3.5	Éprouver des sensations exaltantes au plan du narcissisme.....	72
5.3.6	Désir de <i>guérir</i> confondu à une demande manifeste de <i>croître</i>	74
5.3.7	Désir d'aider l'autre.....	75
5.3.8	Résumé.....	77
5.4	Évolution des demandes à l'égard des cours de croissance personnelle.....	77
5.4.1	Début de la démarche marqué par une tendance à intensifier la participation aux cours de croissance personnelle.....	78
5.4.2	Passage d'activités centrées sur le corps vers des cours de croissance offrant une plus grande ouverture à la parole.....	79
5.4.3	Diminution de l'engouement manifesté à l'endroit des cours de croissance personnelle.....	80
5.4.4	Résumé.....	82
5.5	Facteurs jugés aidants dans les cours de croissance personnelle.....	83
5.5.1	Facteurs jugés aidants pour leurs effets bénéfiques au plan du narcissisme.....	84
5.5.2	Facteurs jugés aidants parce qu'ils favorisent un questionnement sur soi.....	90
5.5.3	Facteurs jugés aidants parce qu'ils procurent le sentiment de pouvoir trouver par soi-même des solutions à ses difficultés.....	92
5.5.4	Résumé.....	94
5.6	Facteurs jugés non aidants ou néfastes dans les cours de croissance personnelle.....	95
5.6.1	Utilisation d'un mode d'intervention rigide et confrontant.....	96

5.6.2 Des exercices de stimulation émotionnelle jugés très éprouvants.....	97
5.6.3 Absence de retour sur les exercices de stimulation émotionnelle et de suivi psychothérapeutique — ou de suivi psychothérapeutique adéquat — après les cours.....	98
5.6.4 Objectifs de changement jugés utopiques.....	99
5.6.5 Caractère artificiel des cours.....	101
5.6.6 Manipulation psychologique et abus de confiance.....	103
5.6.7 Résumé.....	105
5.7 Conclusion.....	108
CHAPITRE VI	
CONSULTATIONS PSYCHOTHÉRAPEUTIQUES TRADITIONNELLES ET ALTERNATIVES EN REGARD DE LA PARTICIPATION À DES COURS DE CROISSANCE PERSONNELLE.....	112
6.1 Introduction.....	112
6.2 Profil de consultation des ressources traditionnelles.....	114
6.3 Répondants dont l'évolution récente de leur démarche psychothérapeutique est marquée par une tendance à recourir à des ressources psychothérapeutiques alternatives.....	119
6.3.1 Le parcours de Marie-Claude.....	120
6.3.2 Le parcours de Jeanne.....	126
6.3.3 Le parcours de Stéphanie.....	133
6.3.4 Le parcours de Huguette.....	138
6.3.5 Le parcours de Geneviève.....	144
6.3.6 Le parcours de Hélène.....	150
6.3.7 Mise en relation de l'expérience des répondants dont l'évolution récente de la démarche psychothérapeutique est marquée par une tendance à recourir principalement à des ressources psychothérapeutiques alternatives.....	156
6.4 Répondants dont l'évolution récente de la démarche psychothérapeutique est marquée par une plus grande utilisation des ressources traditionnelles.....	161
6.4.1 Le parcours de Josée.....	162

6.4.2 Le parcours de Laurent.....	169
6.4.3 Le parcours de Suzanne.....	176
6.4.4 Le parcours de Mathilde.....	184
6.4.5 Le parcours de Simon.....	192
6.4.6 Mise en relation de l'expérience de chaque répondant dont l'évolution récente de la démarche psychothérapeutique est marquée par une plus grande utilisation des ressources psychothérapeutiques traditionnelles..	198
6.5 Conclusion.....	204
CHAPITRE VII	
SYNTHÈSE DES RÉSULTATS ET DISCUSSION.....	211
7.1 Introduction.....	211
7.2 Profil sociodémographique des répondants.....	212
7.3 Éléments de convergence entre les sujets aux plans biographique et psychologique.....	213
7.4 Motifs de fréquentation des cours de croissance personnelle.....	214
7.5 Évolution des demandes adressées à des cours de croissance personnelle.....	215
7.6 Facteurs jugés aidants en regard des conséquences bénéfiques perçues et facteurs jugés non aidants dans les cours de croissance personnelle.....	216
7.8 Consultations psychothérapeutiques traditionnelles en regard de la participation à des cours de croissance personnelle.....	219
CONCLUSION.....	222
APPENDICE A	
QUESTIONNAIRE SOCIODÉMOGRAPHIQUE.....	227
APPENDICE B	
SCHEMA D'ENTREVUE.....	231
APPENDICE C	
FORMULAIRE DE CONSENTEMENT.....	234
APPENDICE D	
LISTE DES COURS DE CROISSANCE PERSONNELLE FRÉQUENTÉS.....	235

APPENDICE E	
BANQUES DE DONNÉES ET ORGANISMES CONSULTÉS POUR LA RÉVISION DE LA RECENSION DES ÉCRITS À L'AUTOMNE 2004.....	237
APPENDICE F	
LISTE DE PERSONNES OU D'ORGANISMES OFFRANT DES COURS DE CROISSANCE PERSONNELLE A LA POPULATION TIRÉE D'ANNONCES PUBLIÉES SUR INTERNET.....	239
APPENDICE G	
ANNONCE PUBLIÉE DANS LA REVUE <i>GUIDE RESSOURCE</i> (NOVEMBRE 1996).....	240
NOTES.....	241
BIBLIOGRAPHIE.....	247

LISTE DES TABLEAUX

Tableau		Page
4.1	Nombre de sujets.....	48
4.2	Age des sujets.....	49
4.3	Statut civil des sujets.....	49
4.4	Nombre d'enfants par sujet.....	49
4.5	Scolarité.....	49
4.6	Diplôme(s) obtenu(s).....	49
4.7	Occupation des sujets.....	50
4.8	Revenu annuel des sujets.....	50
4.9	Religion.....	50
5.1	Étendue de l'expérience de participation à des cours de croissance personnelle.....	65
5.2	Prévision de participation à des cours de croissance personnelle.....	65
6.1	Moment des consultations psychothérapeutiques traditionnelles par rapport à la participation à des cours de croissance personnelle.....	115
6.2	Profession des intervenants rencontrés (ressources traditionnelles).....	116
6.3	Secteur d'activité privé ou public privilégié par les sujets (ressources traditionnelles).....	116
6.4	Durée des consultations (psychothérapeutiques traditionnelles)	117
6.5	Autres ressources alternatives utilisées par les sujets.....	117
6.6	Nombre de consultations selon les approches utilisées dans les psychothérapies alternatives.....	118

Tableau		Page
6.7	Nombre de sujets qui ont fait appel à la psychothérapie alternative et nombre total de psychothérapies alternatives suivies.....	118
6.8	Durée des psychothérapies alternatives.....	118
6.9	Motifs pour éviter le recours à la psychothérapie traditionnelle.....	160
6.10	Facteurs jugés aidants en psychothérapie (psychothérapies traditionnelles).....	204
6.11	Intérêt ou absence d'intérêt pour les ressources psychothérapeutiques traditionnelles selon les sujets.....	205

RÉSUMÉ

Comme son titre l'indique, la présente thèse s'intéresse aux motifs et à l'expérience de fréquentation des cours de croissance personnelle en regard de l'utilisation des services psychothérapeutiques traditionnels et alternatifs. L'échantillon est composé de onze répondants qui, chacun, ont pris part à un minimum de cinq cours de croissance personnelle pendant les dix années précédant la recherche. Toutes ces personnes ont été rencontrées dans le cadre d'entretiens semi-directifs de recherche. Ceux-ci ont, par la suite, fait l'objet de deux types d'analyses différents : (1) une analyse comparative constante permettant de connaître les motifs et autres aspects de l'expérience de fréquentation des cours ; (2) une étude de cas multiple qui a pour but de faire ressortir, s'ils existent, les liens dynamiques entre la participation à ces cours et l'utilisation des ressources traditionnelles ou alternatives. Notre recherche vise l'exploration et la compréhension d'un phénomène encore peu connu plutôt que la vérification d'hypothèses de travail sur le sujet. Elle s'inscrit donc dans le paradigme compréhensif plutôt que dans paradigme positiviste.

Les résultats indiquent que les personnes qui participent à des cours de croissance personnelle le font avant tout pour des motifs psychothérapeutiques, ceux-ci étant reliés à des difficultés au point de vue de l'image de soi, de l'identité ou des relations interpersonnelles. Le désir de *croître* (de *développer des potentialités*, ou de *grandir*) est également présent dans le discours des sujets, mais il est très souvent confondu avec celui de trouver des solutions durables à des problèmes personnels parfois très éprouvants. L'évolution des demandes adressées aux cours de croissance personnelle par plusieurs répondants suggèrent que ces cours suscitent beaucoup d'espoir chez les participants, mais qu'avec le temps et la persistance de leurs difficultés, ils en arrivent à diminuer voire à cesser leur expérience auprès de cette ressource. L'engouement initial éprouvé à l'endroit des cours de croissance personnelle serait en grande partie tributaire de quelques facteurs spécifiques à la dynamique de ces cours, facteurs qui sont jugés aidants — à tout le moins pendant une bonne partie de la démarche — pour les effets bénéfiques qu'ils génèrent au plan du narcissisme. Ces facteurs sont : (1) la possibilité de s'identifier aux animateurs qui, à leurs yeux, arrivent à incarner l'idéologie ainsi que les valeurs prônées dans les cours ; (2) l'écoute attentive et l'attitude très empathique que manifesterait la plupart d'entre eux à leur endroit ainsi que (3) la cohésion particulière qui s'instaure à l'intérieur de ces groupes. Des facteurs tels que l'observation et le témoignage des autres ainsi que le *feed-back* des animateurs, plus près de la psychothérapie de groupe, sont néanmoins fortement appréciés aussi pour la réflexion personnelle qu'ils suscitent. Des répondants estiment également que l'idéologie des cours axée sur les responsabilités individuelles ainsi que les techniques enseignées (relaxation, pratique de nouveaux comportements, etc.) les aident à trouver par eux-mêmes des solutions à leurs difficultés. Néanmoins, sans regretter leur expérience des cours de croissance personnelle qu'ils considèrent très importante pour eux, le récit de presque tous les sujets qui ont pris part à beaucoup de cours révèle que ceux-ci n'auraient pas été à la hauteur de leurs attentes.

La déception éprouvée à l'endroit des cours de croissance personnelle n'est pas la seule conséquence fâcheuse qui a été identifiée par des répondants : quelques-uns disent

avoir éprouvé, relativement à leur participation à ces groupes, des difficultés d'adaptation ou des émotions pénibles telles que la confusion, l'humiliation, la honte ou le sentiment d'être exploité. Les répondants qui ont mentionné ces effets plutôt néfastes mettent principalement en cause les facteurs suivants: (1) l'utilisation d'un mode d'intervention rigide et confrontant; (2) des exercices de stimulation jugés très éprouvants; (3) l'absence de retour sur ceux-ci et de soutien psychologique après les cours; (4) le caractère artificiel des cours et conséquemment, la difficulté d'en appliquer les enseignements dans leur vie courante; (5) des objectifs de changement jugés utopiques; et enfin (6) la manipulation et l'abus de confiance. L'un ou l'autre de ces éléments ont amené certains sujets soit à se montrer plus prudents lorsqu'ils s'inscrivent à un cours, soit à diminuer (ou cesser) leur participation à ceux-ci ou à se tourner vers d'autres ressources.

Les résultats suggèrent que les personnes qui prennent part à des cours de croissance personnelle font appel — soit avant, soit après, soit avant *et* après leur participation à des cours de croissance personnelle — à un (des) service(s) psychothérapeutique(s) traditionnel(s) ou alternatif(s). Bien que près de la moitié d'entre eux aient davantage tendance à privilégier les psychothérapies alternatives souvent plus axées sur le corps ou la spiritualité que sur la parole et l'introspection, presque tous les répondants de notre recherche ont (ou ont eu) recours à la psychothérapie traditionnelle. Cependant, le discours de *tous* les sujets indique la présence chez eux de fortes appréhensions — le plus souvent (mais pas toujours) non fondées sur une expérience jugée pénible — face à la psychothérapie traditionnelle. Parmi ces inquiétudes nous observons (1) la crainte d'une confrontation brutale avec soi-même; (2) celle d'en arriver à se percevoir ou d'être perçue comme une personne qui a des problèmes de santé mentale; ou (3) de se sentir rejeté, manipulé ou exploité par un psychothérapeute. La peur d'être blessé narcissiquement joue ainsi un rôle prépondérant dans le choix que font plusieurs personnes de prendre part à des cours de croissance personnelle et de s'adresser principalement à des psychothérapeutes alternatifs la plupart du temps jugés *a priori* plus empathiques à leur endroit; elle se manifestent également dans la tendance de quelques sujets à consulter des professionnels uniquement sur de courtes périodes, pour des problèmes précis ou devenus intolérables. Par ailleurs, des répondants qui, après leur participation à des cours, se sont engagés dans un processus psychothérapeutique traditionnel, estiment que les cours de croissance personnelle ont été, pour eux, une première étape importante vers l'utilisation de ressources plus classiques.

Tous les sujets ont fait état d'un milieu familial d'origine peu propice à la communication. Au plan psychologique, ces personnes présentent une fragilité au plan de l'image de soi et la plupart ont une forte résistance à l'*insight*. Une majorité de répondants auraient tendance à se dévouer pour les autres ou à performer pour être aimés au point de réprimer une part importante d'eux-mêmes. Enfin, ces onze personnes sont à la recherche d'un mieux-être et tendent vers une meilleure intégration sociale.

INTRODUCTION

Ayant pris naissance aux États-Unis, les cours de croissance personnelle sont apparus au Québec dans la foulée des grands bouleversements socio-économiques et culturels qu'a connus notre société pendant les années '60. À cette époque, les thérapies dites alternatives (voir *sect. 1.2*) dont les cours de croissance personnelle, étaient des pratiques encore peu répandues et peu courues dans la société québécoise. Or, avec le temps, ces activités ont peu à peu gagné la faveur d'une partie du public et à partir des années '80, disaient Lepage et Letendre en 1996 ainsi que Lepage en 1993, des thérapies alternatives et des cours de croissance personnelle de toutes sortes sont venus se greffer à l'ensemble des services de soins de santé offerts à la population. Malheureusement, il n'y a pas de statistiques officielles récentes à ce sujet (voir app. E). Nous savons cependant qu'en 1993, il existait au Québec environ 40 types de thérapies alternatives et plus de 6000 praticiens *alternatifs* (Coalition - Réseau alternatif de santé du Québec) et environ 275 organismes qui offraient des ateliers de croissance personnelle (ACEF-Centre de Montréal). De plus, un sondage CROP-ACEF-Centre effectué au cours de la même année révélait également que sur une période de cinq années (1987-1992), une personne sur cinq (22 % des Québécois) avait suivi au moins un cours de croissance personnelle. C'est pourquoi en 1996, Lepage et Letendre (1996) affirmaient que ces pratiques constituent un réseau de services de soins parallèle qui semble rencontrer des exigences ainsi que des besoins d'une partie de la population québécoise. Aussi, est-ce dans ce contexte qu'a été élaboré le projet visant à réaliser la présente thèse dont la recherche sur le terrain a été réalisée entre 1996 et 1999. Compte tenu de l'absence de données statistiques récentes sur le nombre de personnes

qui prennent part à des cours de croissance personnelle au Québec depuis 1993, il est impossible que statuer sur l'ampleur actuelle du phénomène. Cependant, nous savons, par les annonces publiées sur *Internet* (à l'hiver 2006) que les cours de croissance personnelle sont des services qui, encore aujourd'hui, sont offerts à la population québécoise (voir app. F).

Les raisons qui expliquent l'émergence et la popularité des thérapies alternatives et des cours de croissance personnelle sont sans doute multiples. «Les nombreuses critiques formulées à l'égard du modèle médical de la santé et de la maladie mentale» (Lepage et Letendre, 1996, p. 1-2) sont mises en cause par plusieurs auteurs comme Yalom (1995), Kravetz (1976), Marx et Ellison (1975) — et plus récemment par McLeod et Kettner-Polley (2004). Des chercheurs ont, par ailleurs, fait état d'une certaine méfiance envers les professionnels (Merton, Merton et Barber, 1983; Mechanic, 1978; Lieberman et Bond, 1976) et de l'influence apportée par l'avènement de nouvelles conceptions concernant les sources, la nature et le traitement des difficultés psychologiques (Lieberman et Bond, 1976; Marx et Ellison, 1975). Pour d'autres (Charron, 1990; Strupp, 1973), ces pratiques sont tributaires de la prolifération d'ouvrages de vulgarisation conjuguée à la difficulté de vivre et à se reconnaître comme sujet dans une société «technocratique et mécaniste» (Charron, 1990, p. 52)¹. D'après McGee (2005), la vente des livres offerts au public sur la croissance personnelle aurait doublé aux États-Unis depuis 1985 et cette auteure soutient que la grande popularité de cette littérature s'explique d'un côté par le fait que depuis environ 30 ans, les personnes vivent davantage d'insécurité au plan économique et ne peuvent plus compter sur leur réseau social, leur communauté ou leur gouvernement et de l'autre, par un déni de l'importance de ces structures sociales pour le bien-être des individus. En ce qui concerne plus spécifiquement les cours de

croissance personnelle, Weigel (2002) insiste sur l'intérêt, voire l'enthousiasme, manifesté par plusieurs professionnels (principalement des psychologues humanistes) aux premières heures du mouvement.

Contrairement à ce que leur nom indique, les cours de croissance personnelle ne sont pas des activités éducatives (Lepage et Letendre, 1996; Cushman, 1989) ou académiques. Sauf exceptions, ces *cours* sont offerts par des non professionnels et présentent plutôt «des finalités, des approches et des techniques» (Lepage et Letendre, 1996, p. 2) qui s'apparentent, dans une certaine mesure, à celles préconisées dans les psychothérapies individuelles et de groupe (Lepage et Letendre, 1996; Cushman, 1989; Yalom, 1995; Wiltshire, 1978). En ce sens, nous pouvons entre autres nous demander s'il existe une relation entre les motifs de fréquentation des cours de croissance et les motifs de consultation des services de soins psychologiques et si les personnes qui fréquentent les ateliers de croissance personnelle ont également recours à la psychothérapie. Cette question et bien d'autres demeurent pratiquement sans réponse car jusqu'à maintenant, peu d'études ont été effectuées sur les motifs et l'expérience de fréquentation des cours de croissance personnelle en regard de l'utilisation, par les personnes qui participent à ces groupes, des services traditionnels et alternatifs en santé mentale. Par conséquent, ces aspects du phénomène sont encore aujourd'hui méconnues des cliniciens et des intervenants professionnels.

Cette thèse de doctorat est divisée en deux parties. La partie I inclut quatre chapitres: (I) la définition de la problématique; (II) la recension des écrits; (III) les objectifs de la recherche et (IV) la méthodologie. Dans un premier temps, nous avons tenté de voir ce que la dynamique des groupes dans une perspective psychanalytique pouvait nous apprendre sur l'expérience des personnes qui participent à des cours de

croissance personnelle. Or, nous avons réalisé par la suite que ces concepts ne pouvaient finalement s'appliquer à notre recherche. En effet, l'absence d'homogénéité relativement aux cours de croissance personnelle fréquentés par les répondants et l'orientation de la thèse axée sur la fréquentation des cours de croissance personnelle ne nous permettent pas de tirer de conclusions sur la dynamique de ces groupes. Enfin, la partie II inclut trois chapitres: (V) motifs de fréquentation et expériences des participants à des cours de croissance personnelle; (VI) consultations psychothérapeutiques traditionnelles et alternatives en regard de la participation à des cours de croissance personnelle; (VII) synthèse des résultats et discussion. Voyons plus en détail le contenu de chacun des chapitres.

Le chapitre I apporte une définition opérationnelle de plusieurs termes importants dans la recherche, soit d'abord l'expression «cours de croissance personnelle», à laquelle a été ajoutée une brève explication sur l'origine du concept et ce, non pas dans le but de faire une étude approfondie sur l'évolution du mouvement, mais essentiellement pour en connaître la source. Puisque une partie de la thèse porte sur l'expérience, par les participants, de différents types de ressources psychothérapeutiques et de consultations auprès de psychothérapeutes de formation diverses ou même parfois sans formation universitaire, une définition a également été apportée pour déterminer ce qui, dans la recherche, constitue une ressource traditionnelle et ce qui constitue une ressource alternative. Par ailleurs, il est important de préciser que l'auteur de cette thèse a une formation d'approche psychanalytique et que l'un des objectifs de cette recherche est de connaître les motifs manifestes, mais aussi plus latents adressés aux différentes ressources. C'est pourquoi des précisions sont apportées afin de distinguer clairement ces deux types de demandes. Par ailleurs, afin d'identifier la nature, psychothérapeutique ou de croissance personnelle, des motifs de fréquentation des

cours de croissance personnelle, une définition est présentée à cet égard à la fin du chapitre.

Le chapitre II consiste en une recension des écrits qui porte sur la fréquentation des cours de croissance personnelle. Les résultats de recherche rapportés concernent ainsi les profils sociodémographique et psychologique des participants, les motifs de fréquentation des cours de croissance personnelle, les expériences dites thérapeutiques ou moins thérapeutiques à l'intérieur de ceux-ci, les conséquences jugées bénéfiques ou néfastes par les participants et l'utilisation ou non des services psychothérapeutiques ou d'autres ressources. Ce chapitre est divisé en trois sections: (1) les écrits américains, dont les recherches sur la fréquentation des cours de croissance personnelle ont surtout été effectuées dans les années '70; (2) les écrits québécois; et (3) une discussion sur la qualité des recherches effectuées sur la fréquentation des cours de croissance personnelle. Une dernière mise à jour de la recension des écrits a été effectuée à l'automne 2004, celle-ci apportant peu de nouvelles données sur le sujet.

Au chapitre III, sont précisés l'ensemble des objectifs de la recherche. Les trois premiers objectifs portent sur l'expérience de fréquentation des cours de croissance personnelle (motifs de participation, facteurs dits aidants ou non aidants, conséquences bénéfiques ou néfastes) ainsi que sur les motifs pour lesquels certains participants à ces groupes n'ont pas (ou ont peu) recours à des ressources psychothérapeutiques traditionnelles. Les autres objectifs de notre recherche visent (1) à comparer les expériences auprès des groupes de croissance personnelle avec les expériences relatives à la consultation psychothérapeutique individuelle traditionnelle et alternative et (2) à voir s'il existent des points de convergence entre les répondants aux plans biographique et psychologique.

Le chapitre IV expose la méthodologie utilisée. Au plan de l'échantillonnage, 11 répondants ont été recrutés sur la base d'un échantillon non probabiliste. Ces sujets répondaient aux critères suivants: avoir pris part à un minimum de cinq cours de croissance personnelle pendant les dix années précédant la recherche et avoir participé à au moins un cours dans les deux années avant le début de celle-ci. Les instruments utilisés sont un questionnaire visant à recueillir et compiler des données démographiques ainsi que l'entretien semi-directif de recherche. Le traitement des données qualitatives relatif aux entretiens comprend deux types d'analyses différents: une analyse comparative constante afin de connaître les motifs et autres aspects de l'expérience de fréquentation des cours; et une étude de cas multiple qui a pour but de faire ressortir, s'ils existent, (1) des liens dynamiques entre la participation à des cours et l'utilisation des ressources traditionnelles ou alternatives ainsi que (2) les points de convergence entre les sujets au plan biographique et psychologique. À noter que nous avons opté, dans cette recherche, pour une analyse qualitative de type sémiotique en lien constant avec l'ensemble du contexte discursif des entretiens plutôt que pour une analyse de type symbolique ou métapsychologique. Par ailleurs, cette recherche n'a pour but ni la généralisation empirique ni la vérification d'hypothèses de travail. Elle s'inscrit dans le paradigme compréhensif et vise essentiellement l'exploration du phénomène étudié.

Les résultats concernant la participation à des cours de croissance personnelle sont présentés au chapitre V. Un profil qui décrit à la fois l'étendue de l'expérience de fréquentation de ces groupes ainsi que les prévisions de participation futures à ceux-ci est d'abord exposé suivi des motifs de participation, de l'évolution de la démarche de cours, des facteurs jugés aidants à l'intérieur de ceux-ci et enfin, de ceux jugés non aidants ou néfastes. Ces données s'accompagnent de citations tirées des entretiens de

recherche qui permettent d'illustrer les explications apportées pour chacune des catégories présentées. Celles-ci ont été légèrement modifiées (réduites) de manière à en faciliter la lecture, mais les hésitations ou les silences, marquées par des points de suspension, les lapsus et la manière personnelle qu'ont les sujets de s'exprimer sont, autant que possible, conservés afin de préserver l'authenticité de leur discours.

Le chapitre VI rend compte des résultats de recherche relatifs aux consultations psychothérapeutiques traditionnelles et alternatives des répondants qui ont eu recours à ces services, en regard de leur participation à des cours de croissance personnelle. Ce chapitre présente d'abord deux profils de consultation, le premier concerne l'utilisation des ressources psychothérapeutiques traditionnelles et le second, la consultation de ressources psychothérapeutiques alternatives. Nous exposons ensuite le parcours de chacun des répondants, celui-ci incluant leurs points de vue sur leur histoire personnelle, sur l'évolution de leur démarche ainsi qu'un résumé analytique de leur expérience. Ces parcours sont divisés en deux groupes distincts: (1) les répondants dont l'évolution récente de leur démarche est marquée par une tendance à recourir à des ressources psychothérapeutiques alternatives et (2) les répondants dont l'évolution récente de la démarche psychothérapeutique est plutôt marquée par une plus grande utilisation des ressources traditionnelles. À l'intérieur du chapitre, ces deux groupes font l'objet d'une analyse comparative intragroupe et ensuite d'une analyse comparative intergroupe.

Enfin, les résultats de la recherche sont résumés au chapitre VII et sont discutés en regard de données issues d'autres études.

PARTIE 1

DÉFINITION DE LA PROBLÉMATIQUE, RECENSION DES ÉCRITS, OBJECTIFS DE LA RECHERCHE ET MÉTHODOLOGIE

CHAPITRE I

DÉFINITION DE LA PROBLÉMATIQUE

1.1 Cours (atelier ou groupe) de croissance personnelle

Nous définissons les cours, ateliers ou groupes de croissance personnelle comme étant, et je cite:

[...] 1) des activités qui se déroulent à l'intérieur de session(s), de rencontre(s) de groupe, 2) dirigées par un (des) animateur(s) reconnu(s) comme tel(s); 3) dont les objectifs déclarés sont l'amélioration du bien-être des participants, la résolution de problèmes psychosociaux et le développement d'aspects de la personnalité ou d'habiletés au niveau de la communication et des relations humaines; 4) qui se fondent sur une philosophie, un système de pensée (enseignement) et sur des exercices psychothérapeutiques, de conditionnement psychologique, de dynamique du groupe; 5) et qui, sauf pour de rares exceptions, sont à être défrayées par les participants. (Lepage et Letendre, 1996, p. 12)

Malgré leurs similitudes, les cours de croissance personnelle se distinguent à bien des égards des psychothérapies individuelles ou de groupe: 1) ils se concentrent, comme le dit Lepage (1993) sur «des aspects tels que l'efficacité personnelle, l'actualisation de soi, la responsabilité individuelle, les relations avec les autres, les attitudes et les valeurs, etc.» (p. 6); 2) n'ont pas pour but de diagnostiquer, ni d'aider les personnes à surmonter des symptômes psychopathologiques et les troubles mentaux (Klar et al., 1990; Yalom, 1995; American Psychiatric Association, 1973), les animateurs occupant davantage une fonction d'enseignant qui proposent des philosophies, des techniques et des exercices (Lepage, 1993); 4) la structure rigide du cours ne permet généralement pas aux participants de parler en détail de leurs difficultés et problèmes pour les aider à

explorer et analyser leurs émotions (Lepage, 1993); 5) le nombre de participants par cours varie entre 15 à plus de 100 personnes; et 6) ces cours ont une durée limitée (quelques heures, sessions ou jours) (Lepage 1993). Enfin, ils se distinguent également des mouvements religieux, orientés plus spécifiquement vers la spiritualité des personnes, ainsi que des groupes d'entraide qui eux, sont constitués d'individus aux prises avec un même problème et qui s'expriment entre eux sans la présence de moniteurs experts qui disposent d'un savoir particulier (Lepage, 1993).

Il faut cependant noter que même si les cours de croissance personnelle partagent entre eux plusieurs caractéristiques communes, ils se différencient néanmoins les uns des autres sur trois aspects (Lepage et Letendre, 1996): le style d'animation, les modalités d'organisation ainsi que les approches préconisées. Le style d'animation varie selon que l'accent est davantage mis sur l'expression des émotions (catharsis), la relaxation, les exercices de visualisation, les exercices de stimulation émotionnelle (ou mises en situation) ou les exposés théoriques. En ce qui concerne plus spécifiquement les modalités d'organisation, certains centres créent des programmes qui peuvent s'étaler sur quelques mois ou années et qui comprennent plusieurs cours intensifs de deux ou trois jours chacun, d'autres peuvent n'offrir qu'un seul atelier d'une durée de plusieurs jours consécutifs ou répartis en un nombre prédéfini de sessions hebdomadaires. Par ailleurs, le coût et le mode de paiement peuvent aussi être très différents d'un centre à un autre. Enfin, il existe une grande diversité au niveau des approches préconisées. Parmi elles se retrouvent l'analyse transactionnelle, la programmation neurolinguistique, la sophrologie, la dramasophie et le *rebirth*. Sans être des mouvements religieux, certains cours comportent néanmoins un volet spirituel important: par exemple, dans un atelier, on explique aux participants que chaque être humain est un dieu qui a perdu ses pouvoirs, pouvoirs qu'il peut retrouver notamment

par la méditation; dans d'autres types de groupes d'orientation spirituelle ont appris aux participants à entrer dans des états de transe ou à développer des talents de médium.

Afin d'éviter les redondances excessives, les mots suivants *atelier de croissance personnelle* ou *groupe de croissance personnelle* seront employés comme synonyme du terme *cours de croissance personnelle*. Cette dernière expression sera néanmoins privilégiée. Parfois nous utiliserons plus simplement les termes *cours* ou *atelier* en prenant soin de contextualiser adéquatement ceux-ci.

1.1.1 Origine des cours de croissance personnelle¹

Les cours de croissance personnelle tels que nous les connaissons aujourd'hui sont le produit d'une convergence entre plusieurs courants très importants en sciences humaines dont principalement: (1) la création, dans les années '40 des *Training groups* (ou *T-Groups* ou *sensitivity training*) ainsi que l'expansion fulgurante de ceux-ci à travers les États-Unis (Weigel, 2002; Yalom, 1995); (2) l'émergence de la psychologie humaniste dans les années '60 (Weigel, 2002; van Schoor, 2000; Yalom, 1995), elle-même fortement influencée par la psychothérapie de groupe telle que pratiquée aux États-Unis dans la première moitié du vingtième siècle (Weigel, 2002; van Schoor, 2000); (3) et, d'après van Schoor, par l'idéologie de l'individualisme et de la libération de soi (van Schoor, 2000) qui, dit-il, a profondément, marqué cette même période.

Les *T-groups* ont été créés par Lewin et son équipe en 1946 à Bethel (Maine) afin d'entraîner des cadres d'entreprises et des dirigeants de différents organisations à combattre efficacement les tensions entre les groupes et aider à changer les attitudes raciales dans la population (Yalom, 1995). «These groups [précise Yalom, 1995] were

[...] basically discussion groups and analyzed «back-home» problems presented by the group members (p. 487); ils comportaient initialement une dimension sociologique très importante et, affirme Lieberman, «they were not interested in illness and did not see their activity as addressing repair» (1994, p. 552). Weigel (2002) et Yalom (1995) insistent également sur le caractère éducatif et exploratoire plutôt que clinique de ces groupes qui, comme ce sera plus tard le cas également pour les cours de croissance personnelle, ne s'adressaient pas à des personnes qui ont des problèmes psychologiques (Weigel, 2002). Enfin, devant le succès croissant des premiers *T-Groups*, un organisme appelé *National Training Laboratory* (N.T.L.) s'est formée et durant les années 1950 et 1960, celui-ci regroupait des centaines de *leaders* à travers les États-Unis, ceux-ci offrant des laboratoires en relations humaines à des milliers de participants (Yalom, 1995).

Sous l'influence de différentes écoles de pensée en psychologie (psychologie gestaltique, humaniste, interpersonnelle, etc.), les branches régionales du N.T.L. ont développé, avec le temps, une emphase nettement plus clinique (Weigel, 2002; Yalom, 1995) centrée sur la dynamique individuelle plutôt que la dynamique de groupe. Précisons ici que le courant humaniste fortement orienté sur la découverte de soi et le développement du potentiel humain a été, d'après Weigel (2002), van Schoor (2000) et Yalom (1995), le chef de fil de cette transformation dont le plus grand porte parole a été le psychologue Carl Rogers. Les *T-Groups* deviennent ainsi des «*groups therapy for normals*» Yalom, 1995, p. 491), plus communément appelés des *Encounter groups*². C'est, à toute fin pratique, ce type de groupe que nous connaissons depuis plusieurs années au Québec sous l'appellation *cours de croissance personnelle* et qui, en France sont plutôt nommés *stages en développement personnel*.

1.2 Ressource alternative et ressource traditionnelle (ou classique)

À l'instar de Lepage et Letendre, nous appelons *thérapies alternatives*:

[...] les thérapies dites manuelles (massothérapie, orthothérapie, ostéopathie, etc.), les approches énergétiques (homéopathie, auriculothérapie, polarité, réflexologie, etc.), les thérapies à médications naturelles (naturopathie, phytothérapie, etc.), les psychothérapies (d'orientations diverses: transpersonnelle, spirituelle, programmation neurolinguistique, etc.), les cours (...) de croissance personnelle, etc. (1996, p. 1).

Nous appelons également *ressource alternative en psychologie* toute psychothérapie offerte par des personnes qui ont peu de connaissance en psychologie (absence de formation universitaire) utilisant une approche et des techniques reconnues (par exemple: approche humaniste ou psychanalytique) et non reconnues cliniquement ou scientifiquement (par exemple: la lecture de chakra ou la voyance).

Il est important de souligner que cette définition se distingue nettement de celle émise par l'organisme *Ressources alternatives en santé mentale au Québec* (R.A.S.M.Q.), un regroupement de services alternatifs à la psychiatrie fortement préoccupé par les problèmes d'exclusion que peuvent vivre les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale. Par ressources traditionnelles, nous entendons la psychiatrie, mais aussi le travail clinique effectué par des psychologues qui utilisent des approches reconnues comme la psychanalyse, la psychologie d'orientation behaviorale-cognitive ou la psychologie humaniste.

1.3 Motif (ou demande) manifeste ou plus latent(e)

Un des objectifs importants de notre recherche est d'identifier les motifs manifestes et plus latents de fréquentation des cours de croissance personnelle en regard de l'utilisation des services psychothérapeutiques traditionnels ou alternatifs

(voir chap. 4). Le terme *motif* réfère ici à la définition du *Petit Robert*, soit: «mobile d'ordre intellectuel, raison d'agir, et par *ext.* de ressentir» (Robert, 1990), le *mobile* signifiant un «but particulier par lequel s'explique un acte» (Robert, 1990). Le mot «demande» sera employé dans une optique similaire en présumant que celle-ci contient, tout autant qu'elle exprime, les motifs qui la rendent possible. Précisons cependant que notre définition de *demande* s'éloigne, dans une certaine mesure, de celle tirée du dictionnaire *Petit Robert I*, qui elle, se limite à «[l']action de demander, de faire connaître à quelqu'un ce qu'on désire obtenir de lui» (Robert, 1990).

Selon la psychanalyse, l'origine des émotions et des comportements humains est fondamentalement inconsciente (Laplanche et Pontalis, 1992). Au plan épistémologique, c'est à la notion psychanalytique d'inconscient telle qu'élaborée par Freud que nous nous référons dans la présente recherche.

L'inconscient freudien [explique Laplanche et Pontalis, 1992, p. 197-198] est [...] une notion topique et dynamique qui s'est dégagée de l'expérience de la cure. Celle-ci montre que le psychisme n'est pas réductible au conscient et que certains «contenus» ne deviennent accessibles à la conscience qu'une fois des résistances surmontées [...]. ; [...] elle a conduit à supposer l'existence de «groupes psychiques séparés» et, plus généralement, à admettre l'inconscient comme un «lieu psychique» particulier qu'il faut se représenter [...] comme un système qui a des contenus, des mécanismes et peut-être une «énergie» spécifique. (Laplanche et Pontalis, 1992, p. 197-198).

D'après le fondateur de la psychanalyse, l'inconscient est en grande partie constituée de contenus refoulés. «Fortement investis de l'énergie pulsionnelle, [ces fantasmes inconscients] cherchent à faire retour dans la conscience et dans l'action [...]; mais ils ne peuvent avoir accès au système *Pcs-cs* que dans des formations de compromis» (Laplanche et Pontalis, 1992, p. 197) puisque la censure, elle, cherche à maintenir ces représentations dans l'inconscient.

Bien qu'il soit impossible d'atteindre un tel niveau de connaissance, nous tenterons de nous approcher des motifs latents de fréquentation des cours de croissance et de consultation d'autres ressources à partir d'une analyse des différents aspects impliqués dans ces démarches (demande exprimée relativement aux services utilisés, facteurs jugés aidants ou non aidants et conséquences perçues). Dans ce contexte, seront distinguées les demandes (ou motifs) manifestes — c'est-à-dire celles identifiées verbalement par chacun des sujets — des demandes (ou motifs) plus latentes qui seront inférées à partir du contenu des entretiens de recherche.

1.4 Demande psychothérapeutique et demande de croissance personnelle

Nous considérons que les motifs (manifestes ou latents) qui amènent une personne à faire appel à une (des) ressource(s) traditionnelle(s) ou alternative(s) sont d'ordre psychothérapeutique s'ils réfèrent à une souffrance émotionnelle reliée à des difficultés psychologiques ou relationnelles. Les attentes à l'endroit des ressources utilisées qui se rapportent davantage au désir de développer de nouvelles potentialités ou de vivre des expériences de groupe enrichissantes — sans égard à un malaise psychologique et/ou relationnel — sont appelées motifs (ou demandes) de croissance personnelle. Bien que compte tenu des objectifs de notre recherche (*voir* chap. 4), nous insistons sur l'importance de distinguer ces deux types de demande (psychothérapeutique ou de croissance personnelle), précisons néanmoins que théoriquement, un même sujet peut fort bien adresser celles-ci, simultanément ou non, à une même ressource.

CHAPITRE II

RECENSION DES ÉCRITS¹

2.1 Les écrits américains

Aux États-Unis, la recherche sur la fréquentation des cours de croissance personnelle a surtout été réalisée au cours des années '70, à une époque où ces groupes étaient très présents dans les collèges et les universités (Yalom, 1995; Lieberman, 1994). La révision de la recension des écrits à l'automne 2004 indiquent que peu d'articles scientifiques américains ont été publiés sur la fréquentation des cours de croissance personnelle après 1994. L'annexe E présente les différentes banques de données informatiques et les mots clés utilisés pour effectuer la révision de la recension des écrits. Celle-ci a néanmoins apporté quelques données supplémentaires sur différents aspects de la fréquentation des groupes de croissance personnelle (les expériences dites thérapeutiques dans les cours, la perception des animateurs et conséquences des cours) ainsi que sur les motifs qui expliquent le déclin progressif de la recherche dans ce domaine aux États-Unis depuis le milieu des années '70, motifs qui sont présentés au paragraphe ci-dessous.

Les cours de croissance personnelle (communément appelés *Encounter groups* aux États-Unis) sanctionnés par plusieurs professionnels de la santé, ont été très populaires dans les années 1960 et 1970 aux États-Unis et suscité l'intérêt de beaucoup de chercheurs (Weigel, 2002; Lieberman, 1994). Weigel (2002) et Highhouse (2002) estiment que la révolution culturelle des années 1960, celle-ci favorisant l'expression

libre et la levée de conventions sociales jugées aliénantes pour les individus a sans aucun doute joué un rôle déterminant dans l'effervescence du mouvement. Par contre, à partir de la seconde moitié des années 1970, la recherche sur les cours de croissance personnelle a connu un déclin progressif considérable (Weigel, 2002; Yalom, 1995; Lieberman, 1994) et les psychologues cliniciens se sont de plus en plus dissociés de ce mouvement (Weigel, 2002; Yalom, 1995). Des préoccupations éthiques sont ici mises en cause: publicités mensongères sur l'efficacité des groupes (Weigel, 2002; Yalom, 1995); formation inadéquate des animateurs (Yalom, 1995); pratiques douteuses illustrant un certain dérapage (par exemple: exercices en groupe impliquant des attouchements sexuels entre les membres) et constituant un risque pour certaines personnes (Weigel, 2002, Yalom, 1995); coûts extraordinairement élevés (Weigel, 2002); et enfin, abus de pouvoir et abus de confiance (Weigel, 2002). Yalom (1995) croit cependant que ces critiques de la part des professionnels en santé mentale étaient, «[...] en partie, des réactions exagérées de ce qu'ils percevaient comme étant une invasion de leur territoire» (Yalom, 1995, p. 401). Cet auteur ajoute également que ces groupes ont fortement influencés la psychothérapie de groupe contemporaine. Par ailleurs, en référence à de nombreux sites Internet qui font l'apologie des *Encounter groups*, ceux-ci, disaient Weigel en 2002, seraient encore, malgré le déclin de la recherche dont ils ont fait l'objet, très populaires auprès du public américain.

Au Québec, la recherche est, encore aujourd'hui, à l'état embryonnaire comme en témoigne la rareté des écrits scientifiques sur la fréquentation des cours de croissance personnelle. Ainsi, nous distinguerons les écrits américains des écrits québécois.

2.1.1 Profil sociodémographique des participants

Les personnes qui suivent des cours de croissance sont des femmes dans une proportion légèrement supérieure à celle des hommes et sont âgées de 25 à 45 ans; elles ont, pour la plupart, une formation de niveau collégial, des revenus plus élevés que la moyenne et sont presque exclusivement de race blanche (Klar et al., 1990; Finkelstein, Wenegrat et Yalom, 1982; Epps et Sikes, 1977; Lieberman et Gardner, 1976). De plus, elles sont, dans une proportion plus importante que celle de la population générale, des personnes célibataires, divorcées ou séparées (Klar et al., 1990; Mellinger et Balter, 1983 — voir Lieberman, 1994 —; Epps et Sikes, 1977; Lieberman et Gardner, 1976).

2.1.2 Profil psychologique des participants

Plusieurs études s'intéressent aux traits ou aux caractéristiques psychologiques et psychosociologiques des participants et postulent que ces traits sont des facteurs motivationnels à s'engager dans des cours de croissance personnelle.

Les participants souffrent de stress (Mellinger et Balter, 1983 — voir Lieberman, 1994; Fisher et al., 1990; Lieberman et Gardner, 1976), montrent des symptômes psychiatriques (Lieberman et Gardner, 1976) et manifestent de la détresse psychologique et de l'insatisfaction davantage que des pairs non-participants et que la population générale, quoique moins que des personnes qui consultent en cliniques psychiatriques (Klar et al., 1990). Ces dernières ne sont d'ailleurs pas très représentatives des personnes qui prennent part à des cours de croissance personnelle (Yalom, 1995; Mellinger et Balter, 1983 — voir Lieberman, 1994). Les participants ont également vécu plus d'expériences récentes négatives, comme la perte d'un emploi,

un divorce, le décès d'un proche, que des pairs non-participants (Klar et al., 1990; Fisher et al., 1990). Plus globalement, Mellinger et Balter (1983; voir Lieberman, 1994) montrent que souvent, les personnes qui participent à des cours de croissance personnelle font cette démarche à la suite d'événements significatifs stressants survenus dans leur vie, comme par exemple des changements importants au plan professionnel. Par contre, il n'existe aucune différence entre les participants et les non-participants en ce qui concerne leur niveau de soutien social et la qualité des relations avec les membres de leur réseau social (Klar et al., 1990; Brown, 1978, voir Fischer et al., 1988). Néanmoins, les fonctions des cours de croissance personnelle jugées les plus importantes par les participants sont celles de satisfaire leurs besoins sociaux et d'affiliation, et de fournir un soutien émotionnel (Shorr et Jason, 1982). De plus, les participants ont un «lieu de contrôle» (*locus of control*) interne plus fort que les pairs non-participants (Klar et al., 1990) et entretiennent, davantage que ceux-ci, des croyances et des philosophies analogues à celles véhiculées dans les cours (Klar et al., 1990; Fisher et al., 1990). En regard des non-participants, ils montrent des attitudes plus positives à l'égard des groupes d'entraide et ont eu davantage recours à ces groupes dans le passé (Fisher et al., 1988).

2.1.3 Motifs de fréquentation des cours de croissance personnelle

Les études qui portent directement sur les motivations des participants sont rares. Lieberman et Gardner (1976) montrent que les personnes suivent ces cours à des fins de croissance personnelle, certes, mais que 70 % d'entre elles le font également pour des motifs psychothérapeutiques tels: résoudre des problèmes personnels qui persistent, modifier des facettes de sa personnalité, se soulager de difficultés actuelles, vaincre des sentiments troublants, obtenir de l'aide, etc.. Plusieurs participent à

ces cours pour améliorer leurs relations interpersonnelles (Ross et Vallone, 1989; voir Lieberman, 1994) et Sevy (1983) note qu'un pourcentage significatif de participants fréquentent des centres de croissance pour se soulager de souffrances personnelles. Par contre, d'autres facteurs comme établir des relations sociales, satisfaire des intérêts professionnels, vivre des expériences récréatives sont secondaires. Aussi, en référence aux personnes qui prennent part à des cours de croissance personnelle, Lieberman (1994) affirme, et je cite: «stimulés par les événements de la vie qui les ont défiés pendant l'année, ils viennent pour revoir qui ils sont, ce qu'ils sont et comment ils pourraient changer». (1994, p. 531). En somme, les motifs de consultation des participants et les objectifs qu'ils poursuivent s'apparentent grandement à ceux des personnes qui suivent une psychothérapie.

Les participants s'engagent souvent de manière répétitive dans plusieurs cours de croissance personnelle; entre 60 % et 85 % d'entre eux ont, au moment d'entreprendre un cours, déjà expérimenté ces activités (Shorr et Jason, 1982; Epps et Sikes, 1977; Lieberman et Gardner, 1976). Ils n'entretiennent généralement pas d'attentes irréalistes ou démesurées à l'égard de ces cours, mais recherchent plutôt un environnement où ils peuvent cheminer. Pour certains, les cours de croissance sont un mode de vie (Lieberman et Gardner, 1976).

Par ailleurs, certains participants se joignent à des cours de croissance après avoir connu des expériences insatisfaisantes avec des intervenants professionnels (Fisher et al., 1988; Mechanic, 1978) ou sous la recommandation d'un psychiatre ou d'un psychologue (Simon, 1978; Shaw, 1977). D'autres s'orientent vers ces cours, plutôt que vers la psychothérapie individuelle parce qu'ils offrent l'occasion de mettre

en acte des fantasmes narcissiques, de décharger des *angoisses primitives* et de s'en défendre (Ganzarain, 1975; Scheidlinger, 1974; Arensberg, 1973).

Des explications sociologiques ont également été avancées. Dans notre société moderne, déshumanisée, où les familles et les communautés sont éclatées, les personnes participeraient à des cours de croissance personnelle afin de rétablir des contacts humains, une solidarité sociale, de s'identifier à une entité et de donner un sens à leur existence (Yalom, 1985; Finkelstein, Wenegra et Yalom, 1982; Marx et Ellison, 1975). Ou encore, des participants s'inscriraient à ces cours parce qu'ils rempliraient des fonctions jadis assumées par la religion (Back, 1972, voir Marx et Ellison, 1975).

2.1.4 Expériences dites thérapeutiques et autres dans les cours de croissance personnelle

Les aspects les plus importants de l'expérience des participants concernent les relations avec les autres et avec l'animateur des cours. Ici, nous retiendrons les écrits qui traitent, en regard de ces relations, des expériences thérapeutiques et de la perception de l'animateur.

Les expériences et les facteurs que les participants jugent significatifs et thérapeutiques dans les cours et leur démarche sont: (1) le feed-back des autres participants; (2) la catharsis, soit éprouver et exprimer de fortes émotions; (3) la cohésion entre les participants et la découverte d'expériences communes avec les autres; et (4) l'introspection et les acquis cognitifs, soit découvrir de nouveaux éléments de sa personne et les sources de ses émotions (Yalom, 1985; Sherry et Hurley, 1976; Rohrbaugh et Bartels, 1975; Lieberman, Yalom et Miles, 1973). Des facteurs tels l'obtention de conseils de l'animateur, des autres participants sur la manière d'envisager ou

de régler un problème, et l'occasion d'expérimenter de nouveaux comportements sont également considérés comme fondamentaux (Lieberman, Yalom et Miles, 1973). Ces éléments sont sensiblement les mêmes que les expériences et facteurs thérapeutiques identifiés par les patients en psychothérapie de groupe (Lieberman, 1983; Sherry et Hurley, 1976; Rohrbauh et Bartels, 1975).

Des études démontrent que les facteurs thérapeutiques qui distinguent les participants qui ont des résultats favorables des autres concernent l'introspection et les acquis cognitifs (Kivligan et al., 1996; Yalom, 1995; Lieberman, 1983; Lieberman, Yalom et Miles, 1973). Sans ces expériences, les autres facteurs sont insuffisants à engendrer des changements (Lieberman, Yalom et Miles, 1973; Lieberman, 1983). Les participants qui tirent profit des cours considèrent également comme fondamentaux un plus grand nombre de facteurs et d'expériences que les autres participants (Lieberman, 1983).

Par ailleurs, les perceptions que les participants ont des animateurs des cours sont souvent biaisées. Ils les évaluent très positivement, et se montrent incapables d'établir des distinctions entre deux animateurs dont les styles diffèrent (Shapiro et Klein, 1975); Seldman, Mc Brearty et Selman, 1974). Ces distorsions sont plus marquées chez les personnes qui ont des besoins de dépendance élevés (Seldman, McBrearty et Seldman, 1974) et sont relativement constantes durant les cours (Shapiro et Klein, 1975). En dépit parfois de similitudes importantes au niveau de la personnalité, les participants perçoivent l'animateur comme étant très différent d'eux et lui attribuent des traits désirables socialement (Shapiro et Klein, 1975). Des réactions stéréotypées, transférentielles et des mécanismes projectifs influencent donc les perceptions des participants (Kivlighan et al., 1994; Morrison, Greene et Tischler, 1984; Shapiro et

Klein, 1975; Seldman, Mc Brearty et Seldman, 1974). Ainsi, lorsque les participants et l'animateur sont de même sexe, les participants se perçoivent plus favorablement, se sentent plus actifs, et attribuent plus de pouvoir à l'animateur. Plus les participants observent des similitudes entre eux et l'animateur, plus ils ont des sentiments positifs à l'égard d'eux-mêmes et plus ils disent bénéficier des cours (Greene, Morrison et Tischler, 1980). La perception de l'animateur dépend également des conditions structurelles dans lesquelles se déroulent les cours (Morrison, Greene et Tishler, 1984). Dans les petits comme dans les grands groupes, les animateurs sont perçus par les participants comme plus puissants qu'eux, mais dans les grands groupes, ils sont perçus plus favorablement que dans les petits groupes (Morrison, Green et Tishler, 1984).

Un autre aspect de l'expérience des participants concerne les états émotionnels qu'ils éprouvent dans ces cours. Au début du cours, les sentiments d'anxiété, de dépression et d'hostilité ont tendance à s'accroître, pour ensuite s'estomper et laisser graduellement place aux émotions positives qui sont à leur maximum à la fin (Shadish, 1985). Mais, les besoins d'affection et d'intimité prédominent durant toute l'activité (Lundgren et Knight, 1977).

2.1.5 Conséquences des cours de croissance personnelle sur le bien-être des participants

Plusieurs études démontrent que les cours de croissance ont des conséquences favorables chez les participants. Des changements surviennent, notamment, au niveau de l'actualisation de soi (Edwards, 1984; Borowy et McGuire, 1983; Ware, Barr et Boone, 1982; Peteroy, 1979), de l'estime de soi (O'Leary et al., 1994; Ichiyama, 1993; Peteroy, 1979; Finando et al., 1977), du concept de soi (Widra et Amidon, 1987; Ware, Barr et Boone, 1982; Franklin-Panek, 1978), de l'acceptation de soi

(Shadel, 1999; Rabinowitz, 1994; Hurley et Force, 1973; King, Payne et McIntire, 1973), de l'introspection (Stanton, 1975) et de la conscience de soi (O'Leary et al., 1994; Dobson et Campbell, 1986). À la fin des cours, les participants ont un lieu de contrôle plus interne (Fisher et al., 1989; Foulds, Guinan et Warehime, 1974; Diamond et Shapiro, 1973), sont plus congruents (Shadel, 1999; O'Leary et al., 1994), se sentent davantage liés aux autres (Shadel, 1999) et éprouvent moins de sentiments d'aliénation (Anderson, 1978). Au plan de leurs relations interpersonnelles, les personnes se montrent plus ouvertes et empathiques (Zucker, Worthington et Forsyth, 1985; Barrett-Lennard, Kwasnik et Wilkinson, 1973/74; Hurley et Force, 1973), plus confiants (Shadel, 1999; Scott, 1980; Martin et Fischer, 1974) et moins anxieux (Arbes et Hubbell, 1973). Ils perçoivent les autres plus favorablement (Foulds, 1973) et les acceptent plus facilement (Shadel, 1999; Hurley et Force, 1973). D'autres études, plus qualitatives, fournissent des résultats similaires (Beach, 1976; Barrett-Lennard, Kwasnik et Wilkinson, 1974; Guinan, Foulds et Wright, 1973).

Selon les recherches et les critères retenus, la proportion des participants qui manifestent des changements positifs se situe entre 30 % et 70 % (Bates et Goodman, 1986). Toutefois, ces résultats, mesurés immédiatement après la fin des cours, ne semblent pas persister. Quelques auteurs stipulent que des changements se maintiennent jusqu'à un, deux, six ou douze mois après le cours (Faith et al., 1995; Dobson et Campbell, 1986; Sulzbacher et al., 1981; Foulds et Hannigan, 1976; Gilligan, 1974), mais dans l'ensemble, les études plaident en faveur du caractère éphémère des effets positifs (Weigel, 2002; Fisher et al., 1989; Berman et Zimpfer, 1980). Ces résultats expliquent en partie, d'après Weigel (2002), le déclin qu'a connu la recherche sur les cours de croissance personnelle à partir de la seconde moitié des années '70.

Mais les cours de croissance personnelle peuvent également provoquer des dommages psychologiques. La proportion des participants qui subissent des préjudices se situerait entre moins de 1 % à 4 % (Bates et Goodman, 1986; Kaplan, 1982; Braaten, 1979; Smith, 1975). Lieberman, Yalom et Miles (1973; voir aussi Yalom, 1995) identifient eux un taux de près de 10 %. Ces préjudices prennent la forme d'épisodes psychotiques, de symptômes importants de dépression (Higgitt et Murray, 1983; Powell, 1979; Kirsch et Glass, 1977; Lieberman, Yalom et Miles, 1973), de présence d'idées suicidaires (Cushman, 1989; Smith, 1975) et de crises d'anxiété (Lieberman, Yalom et Miles, 1973). D'autres conséquences, moins graves et pourtant néfastes, sont pour les participants: le dogmatisme, la perte de jugement personnel, la méfiance à l'égard des autres, les sentiments de grandeur, et les changements soudains de la personnalité, de style de vie. Parfois, les changements qui surviennent suscitent des conflits avec les proches et les membres du réseau social (Fisher, Goff, Nadler et Chinsky, 1988).

Des facteurs qui influencent les résultats obtenus, le style d'intervention de l'animateur (Yalom, 1995; Bates et Goodman, 1986; Kaplan, 1982; Berman et Zimpfer, 1980; Cooper, 1977) et l'état psychologique du participant (motivations, attentes, etc.) sont les plus déterminants (Bates et Goodman, 1986; Kaplan, 1982; Berman et Zimpfer, 1980; Cooper, 1977).

2.1.6 Consultation des services psychothérapeutiques ou d'autres ressources

Les participants de cours de croissance consultent les services psychologiques. Selon Lieberman et Gardner (1976), 80 % des personnes qui fréquentent des centres de croissance ont une expérience de la psychothérapie: 56 % en ont déjà suivi une tandis

que 24 % en suivent une au moment de s'inscrire à ces cours. La majorité de ces personnes disent que leur traitement psychothérapeutique a été bénéfique. Ainsi, les participants ne rejettent pas la psychothérapie; ils perçoivent les cours moins comme un substitut et davantage comme une addition à une démarche psychothérapeutique. D'ailleurs, la complémentarité de ces deux ressources se confirme si l'on considère que 43 % des patients de cliniques psychiatriques ont eu une expérience des cours de croissance (Lieberman et Gardner, 1976).

Les cours de croissance peuvent jouer un rôle d'adjuvant efficace à la psychothérapie des participants (Lieberman, Solow, Bond et Reibstein, 1979; Shaw, 1977). Simon (1978) note que pour 61 % de ses patients, la participation à un cours de croissance personnelle connu aux États-Unis sous le nom de *Erhard Seminars Training (EST)* a engendré des effets bénéfiques sur leur traitement, effets d'autant plus marqués que les personnes ont un «moi fort» et sont très motivées à changer (Simon, 1978); par contre, cet atelier n'a eu aucun impact chez des patients alcooliques traités en thérapie de groupe (Simon, 1977). Yalom et al. (1977) rapportent que les effets favorables des cours de croissance sur la psychothérapie individuelle ne se font sentir qu'à court terme, soit au cours des six semaines après.

Néanmoins, des personnes sont réfractaires à recourir aux services traditionnels de santé mentale ou à suivre une psychothérapie. Les motifs de ce refus peuvent être le coût de ces services, les normes sociales (Merton, Merton et Barber, 1983), des conceptions, parfois erronées, quant à la nature, aux causes et aux traitements des difficultés psychologiques (Fischer, Winer et Abramowitz, 1983), la connaissance de proches qui ont eu des expériences néfastes de ces services (Fischer, Winer et Abramowitz, 1983; Merton, Merton et Barber, 1983) et la nature de la relation

professionnelle (asymétrie des personnes compte tenu de l'autorité professionnelle qu'incarne le thérapeute par rapport au client, invasion de la vie privée, etc.) (Merton, Merton et Barber, 1983). De plus, des animateurs de cours ou des idéologies qu'ils prônent peuvent dévaloriser l'efficacité des services de santé mentale et décourager les participants à les consulter (Cushman, 1989; Mechanic, 1978). Parfois, c'est par résistance, parce que les cours de croissance favorisent la décharge plutôt que la prise de conscience des angoisses primitives, que les participants décident inconsciemment de ne pas suivre une psychothérapie (Arensberg, 1973). Mais les personnes consultent des services professionnels lorsque les autres ressources ont échoué à les aider (Fisher et al., 1988).

2.1.7 Résumé

Somme toute, les données recueillies dans les différents écrits américains (études, revues de littérature, écrits théoriques), indiquent que la majorité des gens qui fréquentent les cours de croissance personnelle le font principalement pour des motifs psychothérapeutiques. Les différents aspects de ces cours jugés importants ou significatifs pour eux sont le feed-back des autres participants, la cohésion du groupe, la possibilité d'exprimer des émotions intenses, les animateurs ainsi que les expériences favorisant l'introspection et une meilleure connaissance de soi.

D'après plusieurs chercheurs, bon nombre de personnes qui fréquentent les cours de croissance personnelle font état de changements favorables immédiatement après leur participation à un cours (Bates et Goodman, 1986). Par contre, plusieurs études qui évaluent le maintien des effets bénéfiques de ces groupes révèlent que ces conséquences ne durent pas; elles disparaissent très souvent après quelques semaines

ou quelques mois. Rappelons également que des effets néfastes parfois très graves ont été observés dans une proportion qui varie entre 1 % et 10 % selon les études.

Lieberman et Gardner (1976) estiment que la consultation psychothérapeutique fait partie du cheminement de la plupart des personnes qui fréquentent les cours de croissance personnelle. Ces auteurs (1976) ont en effet observé que beaucoup d'entre elles ont recours à des services psychothérapeutiques à un moment ou à un autre de leur existence. Cependant, malgré des difficultés parfois très importantes, certains participants refusent de s'adresser à ces ressources. Enfin, la plupart des motifs de non-consultation identifiés par les auteurs américains concernent principalement la crainte de voir s'aggraver leur souffrance en s'adressant à l'un ou l'autre de ces services.

2.2 Les écrits québécois

2.2.1 Sondage CROP-ACEF-Centre (1993) sur le profil sociodémographique des participants

C'est essentiellement à l'ACEF-Centre de Montréal, aujourd'hui nommé Option consommateur, que nous devons notre connaissance de la réalité québécoise de la croissance personnelle. Cet organisme de protection des consommateurs a effectué un sondage en 1993 auprès de 964 québécois montrant que les personnes qui prennent part à des cours de croissance personnelle sont, dans des proportions équivalentes, des femmes et des hommes, ont généralement entre 35 et 54 ans et rarement 55 ans et plus, sont scolarisés et ont des revenus moyens ou élevés.

2.2.2 Qualité et raison d'être des cours de croissance personnelle

Des études de l'ACEF-Centre en collaboration avec l'Ordre des psychologues du Québec sur les pratiques et les modalités de fonctionnement des cours de croissance ont montré l'existence de plusieurs problèmes (Lepage, 1993; Desjardins, 1987). Ainsi, dans la plupart des cours, les responsables dérogent à la Loi sur la protection du consommateur, ne sélectionnent, ni n'évaluent les participants, insistent sur des objectifs de changement vagues et irréalistes, et n'effectuent aucun suivi des participants (Lepage, 1993; Desjardins, 1987). De plus, les méthodes d'intervention, les règles de fonctionnement et les styles d'animation de plusieurs cours encouragent davantage la soumission et la dépendance que l'autonomie des participants (Lepage, 1993; Desjardins, 1987). Considérant ces problèmes et leurs conséquences potentiellement néfastes sur les personnes, l'ACEF-Centre a déposé un mémoire à la Commission parlementaire sur les thérapies alternatives (tenue en mars 1993), qui contient des recommandations pour réglementer le secteur de la croissance personnelle et assurer la protection du public (ACEF-Centre de Montréal, 1993a).

D'autres écrits proviennent des actes d'un colloque intitulé, *Le phénomène de la croissance personnelle* (1990); organisé encore là par l'ACEF-Centre. Dans ce document, les auteurs discutent essentiellement de trois grands aspects de la croissance personnelle. Il s'agit des abus physiques et psychologiques susceptibles de survenir dans les cours (Dymetryszyn, 1990; Lapierre et Valiquette, 1990), des fondements idéologiques et sociologiques du Nouvel-âge (Gagnon, 1990), et notamment de l'émergence d'une nouvelle «culture psychologique» dans la société, dont l'une des manifestations les plus saillantes est ce mouvement des cours de croissance personnelle (Charron, 1989; voir également Charron, 1992), et finalement, de la formation et de la

«sociologie implicite» des animateurs de cours (Larivey, 1990; Rhéaume, 1990; voir également Rhéaume et Sévigny, 1988).

Par ailleurs, il n'existe que deux études, celle de Roussin-Tessier, Larivey et Royer (1971) ainsi que celle de Lepage et Letendre (1996) qui s'intéressent aux participants. Cette dernière recherche a été très importante dans l'élaboration du projet qui a mené à la réalisation de la présente thèse. C'est pourquoi, les résultats de ces deux études seront présentés séparément et que ceux de la recherche de 1996 seront exposés de façon plus détaillée.

2.2.3 Principaux résultats de l'étude effectuée par Roussin-Tessier, Larivey et Royer (1971) portant sur les participants

D'après Roussin-Tessier, Larivey et Royer (1971), les personnes qui s'inscrivent à un cours de croissance font cette démarche à partir d'objectifs intrapersonnels, tels que se développer comme personne, résoudre un problème personnel précis, être transformé, et secondairement pour des motifs reliés à l'amélioration des relations interpersonnelles. Pour les gens qui ont déjà suivi des cours, leur participation est motivée par le désir de poursuivre une expérience positive ou par l'espoir de tirer profit d'une expérience initialement vécue comme un échec. Au niveau des facteurs favorables et défavorables, les participants jugent que les relations établies avec les autres participants et l'animateur constituent le facteur le plus important de leur expérience, mais que le caractère artificiel du cours est un obstacle au changement. De plus, la majorité des participants rapportent des changements positifs à la suite de leur participation à ce cours. Pour les participants qui sont en psychothérapie, ce cours exerce un impact positif sur le déroulement de leur traitement.

2.2.4 Principaux résultats de l'étude effectuée par Lepage et Letendre (1996) portant sur les participants

Publiée en 1996, la recherche effectuée par Lepage et Letendre présente l'expérience de fréquentation des cours de croissance personnelle d'une dizaine de personnes qui ont participé à plusieurs de ces groupes. Comme il a été mentionné précédemment, cette étude a été importante pour notre recherche. Les observations rapportées à l'intérieur de celle-ci sont, comme dans la nôtre, basées sur une diversité d'expériences de cours de croissance personnelle. De plus, ces observations nous ont fourni les lignes directrices permettant d'orienter l'essentiel des questionnements sur lesquels repose la construction de notre schéma d'entrevue. C'est pourquoi les résultats de cette étude sont présentés ici de façon détaillée.

Dans la recherche effectuée par Lepage et Letendre (1996), les répondants interviewés ont été invités à s'exprimer: (1) sur les motifs qui les ont amenés à participer à ces cours; 2) sur les expériences qu'ils ont trouvée aidantes à l'intérieur de ceux-ci; 3) sur les conséquences (bénéfiques ou néfastes) de leur participation à ces groupes; ainsi que 4) sur leur perception et leur expérience des services de soins psychothérapeutiques. Les auteurs ont également réalisé un profil sociodémographique qui inclut l'historique de fréquentation des groupes de croissance personnelle et de consultation d'autres ressources et ce, à partir des informations recueillies auprès de 37 participants (soit les répondants interviewés ainsi que 27 autres personnes recrutées par téléphone).

2.2.4.1 Profil sociodémographique et de fréquentation des cours de croissance personnelle

Dans la recherche, 22 des 37 répondants étaient des femmes, 15 étaient des hommes et 26 avaient entre 35 et 54 ans. Ces résultats sont différents de ceux obtenus dans le sondage CROP-ACEF-Centre réalisé en 1993 auprès de 964 personnes où la proportion de femmes (51 %) et d'hommes (49 %) qui ont pris part à au moins un groupe de croissance au cours des cinq dernières années était équivalente et où le pourcentage de participants âgés entre 35 et 54 ans (56 %), bien que plus élevé que dans les autres catégories d'âge (18-34: 35 %; 55 et plus: 9 %), était de 18 % moins élevé que dans l'étude menée par Lepage et Letendre (1996). Pour expliquer ces écarts, les deux chercheurs (1996) évoquent la taille restreinte de leur échantillon qui, pour recueillir des données sociodémographiques, était insuffisante et pouvait générer des résultats biaisés et peu généralisables. De plus, les personnes recrutées n'ont pas été sélectionnées de façon aléatoire. En publiant leurs annonces, les auteurs ont plutôt fait appel à des répondants volontaires. «[Or, ces derniers] ont généralement des traits et des caractéristiques de la personnalité (motivations à témoigner de leurs expériences, etc.) qui les distinguent des autres participants [...] non-volontaires» (p.16-17)².

Les répondants ont, en moyenne participé à des cours de croissance pendant au moins six ans et demie et vingt-cinq d'entre eux (25/37) ont suivi à un minimum de cinq ateliers. Sur les trente-sept sujets, douze (12/37) ont pris part à des cours offerts par un seul organisme, alors que onze (11/37) ont fréquenté cinq centres et plus. Par ailleurs, Lepage et Letendre (1996) rapportent qu'au moment de la recherche, vingt et un répondants (21/37) prévoyaient s'inscrire éventuellement à d'autres cours de croissance personnelle, treize (13/37) disaient ne plus vouloir en suivre, alors que trois (3/37) ne le savaient pas encore. Ainsi, comme le précisent ces chercheurs (1996), ces

résultats indiquent que «plusieurs participants s'engagent, d'une manière soutenue [...] s'inscrivant consécutivement à plusieurs cours, souvent à différents moments [...] de leur existence, dans des centres prônant des approches et des philosophies différentes [...]» (p. 17).

Bien que le profil sociodémographique des participants de cours de croissance personnelle soit particulièrement sensible aux différences de population et d'époque, l'ensemble des études américaines réalisées à ce sujet au cours des années '70 et le sondage CROP-ACEF-Centre effectué au Québec en 1993 présentent malgré tout des résultats similaires. Ainsi, dans les deux cas, nous retrouvons, parmi les personnes qui fréquentent les cours de croissance personnelle, un nombre légèrement plus élevé de femmes que d'hommes, un assez haut niveau de scolarité et peu de personnes à faible revenu. Par contre, l'âge moyen des participants québécois est de dix ans de plus que chez les américains (É.-U.: 25-45 ans; Québec: 35-54). Les autres aspects investigués dans les études faites aux États-Unis (la race et la religion) n'ont pas été évalués par le sondage CROP-ACEF-Centre (1993).

2.2.4.2 Motifs de fréquentation des cours de croissance personnelle

Les résultats de la recherche indiquent que les personnes qui fréquentent des cours de croissance personnelle s'inscrivent à ces activités en partie pour des motifs de croissance personnelle (exemple: désir de développer des habiletés au point de vue social, etc.), mais surtout et avant tout pour des motifs psychothérapeutiques. Ces demandes d'aide, précisent les auteurs (1996), portent principalement sur la présence d'affects dépressifs et/ou de difficultés ou d'échecs relationnels. Cependant, en dépit de l'importance prépondérante de ces deux motifs de participation à des cours de

croissance personnelle, Lepage et Letendre (1996) ont observé que les répondants exprimaient également celles-ci de façon plus latente que leur demande de *croissance personnelle*.

Dans l'ensemble, les données de cette étude suggèrent que les motifs de fréquentation des cours de croissance personnelle se modifient avec le temps et en fonction des expériences que vivent les participants. Ainsi, pour plusieurs des sujets rencontrés, la demande manifeste de croissance personnelle s'est peu à peu modifiée en une demande de psychothérapie individuelle. Chez d'autres, les demandes psychothérapeutiques adressées à ces groupes semblent s'être transformées avec le temps, en demandes de *croissance personnelle* et ce, principalement chez les personnes qui, suite à une fréquentation continue et intensive de ces groupes, ont décidé de faire appel à des ressources psychothérapeutiques ou de soutien pour leur venir en aide.

2.2.4.3 Facteurs dits aidants et non aidants

D'après le récit des répondants, l'attrait des cours de croissance personnelle réside principalement dans le fait qu'ils permettent aux participants: (1) d'exprimer et de communiquer aux autres des émotions personnelles très intenses; (2) d'être soutenus par les autres participants; (3) de se sentir moins seuls à vivre certaines difficultés; et (4) de s'observer eux-mêmes en échangeant avec les autres, en pratiquant avec eux différents comportements et en recevant un feed-back de leur part. Enfin, les animateurs des cours de croissance et l'espoir qu'ils suscitent chez les participants sont également considérés comme un facteur très important pour eux.

Quelques répondants, affirment Lepage et Letendre (1996), ont cependant exprimé de sérieuses critiques à l'égard des trois premières caractéristiques des cours

mentionnées ci-dessus: alors qu'ils n'apportaient qu'un soulagement momentané, ces facteurs auraient entraîné chez certains des états d'euphorie les amenant à croire que les cours de croissance les aidaient vraiment à *régler* leurs problèmes. De plus, trois autres facteurs jugés non thérapeutiques ou même néfastes ont été rapportés par les sujets: (1) «le recours, par certains animateurs, à des techniques de manipulation psychologique, d'endoctrinement, de confrontation autoritaire et de contrôle abusif» (p. 36); les exercices qui visent à «[...] provoquer des émotions et des sentiments intenses chez les participants» (p. 37) et qui sont susceptibles de bouleverser plusieurs personnes ; (2) «l'absence de retour sur ces exercices, sur [les] états éprouvés» (p. 37); (3) et le manque de soutien psychologique de la part des animateurs. À cet égard, précisent les auteurs (1996), plusieurs personnes, disent s'être senties «laissées à elles-mêmes, seules dans et après les cours avec leurs émotions et leurs questions» (p. 37).

2.2.4.4 Conséquences favorables et défavorables perçues

Comme le mentionnent Lepage et Letendre (1996), il est très difficile, compte tenu de la complexité des variables reliées aux conséquences des cours de croissance personnelle, d'obtenir des informations précises à ce sujet en utilisant une méthode d'investigation qui fait appel à la subjectivité des répondants ainsi qu'à un échantillon de personnes qui ont fréquenté chacune différents organismes offrant des cours de croissance personnelle comme c'est le cas dans cette étude. Puisqu'en dehors de ces groupes, les répondants vivent des expériences et consultent parfois d'autres ressources, il est pratiquement impossible d'identifier les conséquences spécifiques aux cours de croissance personnelle. De plus, disent les chercheurs (1996), «les répondants rencontrés peuvent difficilement avouer qu'ils n'ont pas obtenu les changements souhaités, notamment parce qu'ils ont généralement investi des sommes d'argent dans ces

cours [...]» (p.39) et qu'il leur est peut-être pénible devant l'interviewer, d'avouer, le cas échéant, que leur expérience a été un échec. Néanmoins, les données recueillies sur les effets perçus des cours de croissance par les sujets fournissent, bien que de façon indirecte, des informations sur les motifs de fréquentation des cours de croissance personnelle. Ainsi, les auteurs (1996) rapportent que presque tous les répondants de leur étude estiment avoir vécu des changements favorables suite à leur participation à des cours de croissance personnelle et ce, au point de vue de:

1) l'acceptation de soi: s'accepter comme ils sont, avec leurs défauts; se montrer moins exigeants à l'égard d'eux-mêmes; 2) [...] la perception de soi: se sentir plus confiant, apprendre à s'affirmer, se sentir plus valorisé, éprouver moins de sentiments d'infériorité ou d'échec; 3) [...] la maîtrise de leur existence: se sentir responsable, moins défaitiste, montrer plus d'autonomie (vis-à-vis les figures parentales, le conjoint, etc.); 4) [...] la conscience de soi: prendre conscience de certains aspects de leur personne, de leurs émotions et de leurs comportements (p. 40).

Ces répondants ont rapporté aussi des effets positifs au plan de leurs relations interpersonnelles, qu'ils jugent, maintenant moins superficielles et plus «authentiques» (p. 40). À cet égard, ces personnes ont également affirmé «être davantage en mesure d'accepter les autres tels qu'ils sont et être plus sensibles à l'écoute des besoins et des demandes des proches» (p. 40).

Cependant, parmi les sujets qui estiment avoir bénéficié des cours de croissance personnelle, certains disent néanmoins avoir vécu des difficultés de transition entre leur participation à des cours — «les expériences et les prises de conscience éprouvées ou réalisées dans les ateliers» (p. 40) — et leur réalités de tous les jours, soit «les relations avec le conjoint, les enfants, le travail [...], etc.» (p. 40) De plus, ajoutent Lepage et Letendre (1996):

[Du point de vue de certains sujets,] ces cours ont été (ou sont) «des choses spéciales, à l'extérieur» (de leur quotidien); et les philosophies prônées et, surtout l'expérience d'émotions très intenses dans ces cours, et ce souvent en l'absence de retour sur l'exercice [...], ont favorisé chez eux, pour reprendre le terme de l'un d'eux, une «fuite vers le haut», qui les éloignaient de leurs conditions concrètes d'existence et de leurs difficultés. (p. 40)

Les auteurs (1996) notent qu'à certains moments de leur démarche, ces états de *fuite en avant* étaient par contre «activement recherchés» (p. 40) par des répondants parce qu'ils leur procuraient un soulagement et les écartaient temporairement de leurs difficultés. Les sujets qui ont une longue expérience des cours reconnaissent, en outre, que le fait d'avoir éprouvé et exprimé des émotions très fortes au sein des groupes de croissance personnelle ne leur apportait qu'un soulagement momentané et ne les aidait pas à résoudre leurs problèmes; ces expériences ne leur donnaient, disent Lepage et Letendre (1996) en référence au discours de ces personnes, «que «l'illusion» [P09] d'avoir solutionné un problème ou surmonté une difficulté» (p. 43). Par ailleurs, dans cette recherche, deux répondants qui ont participé à «des cours [...] privilégiant des techniques de manipulation psychologique, d'endoctrinement et de contrôle intensif en sont sortis bouleversés [...] en situation de crise, avec de forts sentiments de dépréciation et de dévalorisation de leur personne» (p. 41). Enfin, des sujets affirment que c'est en faisant appel à d'autres ressources par la suite — un groupe d'entraide ou une psychothérapie individuelle — qu'ils en sont venus à trouver des solutions à leurs difficultés.

2.2.4.5 Utilisation ou non d'autres ressources psychothérapeutiques

Les données recueillies sur la consultation des ressources psychothérapeutiques et de soutien par les participants de cours de croissance personnelle montrent que ceux-ci font appel à ces services. Il est par contre important de souligner ici que lorsqu'ils

font référence à des ressources psychothérapeutiques et de soutien, Lepage et Letendre (1996) ne distinguent pas de façon spécifique entre ressources alternatives ou traditionnelles. Ils incluent tout autant les groupes de soutien tels que les Alcooliques anonymes, la consultation individuelle de professionnels en santé mentale et la consultation de psychothérapeutes plus alternatifs.

Comme Lieberman et Gardner (1976), les auteurs (1996) ont constaté que pour plusieurs sujets, ces ressources sont complémentaires. Cependant, Lepage et Letendre (1996) précisent que dans leur étude, cette complémentarité entre les cours de croissance personnelle et d'autres ressources s'est exprimée soit en terme de *continuité* lorsque les cours ne suffisaient plus à aider la personne, soit en terme de *rupture* lorsque la demande d'aide psychologique revêtait un caractère d'urgence auquel les cours ne pouvaient répondre. Ce profil de consultation des autres services observé chez près de la moitié des participants de l'étude suggère que des personnes hésitent à faire appel à d'autres ressources et que la participation à des cours de croissance est, pour eux, un premier pas vers la consultation psychothérapeutique individuelle (Lepage et Letendre, 1996). Cependant, malgré des souffrances psychologiques parfois très importantes, des participants de cours de croissance refusent de recourir à ces services et la plupart des motifs de non-consultation évoqués par les répondants de cette recherche sous-entendent chez eux, la crainte qu'une psychothérapie individuelle ne les amènent à souffrir encore davantage (Lepage et Letendre, 1996).

2.2.5 Conclusion

Jusqu'à maintenant, les écrits québécois sur le phénomène de la croissance personnelle ont principalement porté sur le fonctionnement et la qualité des cours offerts et seulement deux recherches ont été réalisées sur l'expérience de fréquentation

des cours de croissance personnelle. L'étude publiée par Roussin-Tessier, Larivey et Royer (1971) nous renseigne sur plusieurs aspects importants de la fréquentation des groupes de croissance personnelle (les motifs pour y prendre part, l'expérience des participants et les effets bénéfiques des cours), mais cette recherche a été publiée il y a déjà plus de 30 ans et ne porte que sur la participation à des cours offerts au sein d'un seul organisme. Or, depuis cette époque, une foule de changements sociologiques et culturels sont survenus au Québec et l'éventail des organismes offrant des cours de croissance personnelle s'est grandement élargi. Il est donc fort probable qu'au fil du temps, l'expérience de fréquentation des ateliers de croissance ait, elle aussi, connu une profonde évolution. Soulignons également que cette étude n'est pas une recherche indépendante. Celle-ci a été publiée par les *Éditions de l'Institut de formation par le groupe*, et *l'Institut de formation par le groupe* est l'organisme qui, en 1971, offrait les cours à partir desquels cette étude a été réalisée

Publiée en 1996, la recherche réalisée par Lepage et Letendre présente une description fournie de l'expérience de fréquentation des cours de croissance personnelle d'une dizaine de personnes qui ont pris part à plusieurs de ces groupes. Étant donné le caractère exploratoire de cette recherche, les résultats obtenus ne peuvent être généralisés à l'ensemble des participants de cours de croissance personnelle (Lepage et Letendre, 1996). Cependant, nous tenons à souligner que plusieurs des observations recueillies à l'intérieur de cette recherche sont néanmoins concordantes avec d'autres données rapportées dans la recension des écrits américaines. C'est notamment le cas pour les motifs de fréquentation des cours de croissance personnelle qui, dans les quelques études effectuées aux États-Unis à ce sujet, sont également décrites comme étant en grande partie de nature psychothérapeutique. Les conséquences bénéfiques perçues, mais jugées passagères des cours de croissance personnelle de même que la

complémentarité entre les cours de croissance personnelle et les autres ressources en sont d'autres exemples.

2.3 Discussion sur la qualité des recherches effectuées sur la fréquentation des cours de croissance personnelle

La majorité des études qui ont été effectuées sur la fréquentation des cours de croissance personnelle sont d'approche hypothético-déductive; quelques-unes seulement rapportent des résultats fondés sur une approche et des méthodes inductives de cueillette et d'analyse de données. Jusqu'à maintenant, ces recherches ont principalement porté sur l'évaluation des conséquences bénéfiques des cours. Les caractéristiques sociodémographiques et psychologiques des participants, leurs motifs pour prendre part à ces ateliers, les facteurs qu'ils jugent curatifs ou non curatifs, la perception qu'ils ont des animateurs, les conséquences néfastes et les liens qu'ils font entre leur expérience de fréquentation des cours et la consultation d'autres ressources ont fait l'objet de peu d'études. Seuls, quelques auteurs dont Lieberman, Yalom et Miles (1973) ont évalué l'expérience de fréquentation des cours de croissance de façon globale.

Très souvent, les chercheurs américains ont eu recours à des répondants qui ne sont pas représentatifs des personnes qui participent à des groupes de croissance personnelle. Dans la plupart des recherches expérimentales et quasi-expérimentales qui ont été réalisées, ceux-ci ont fait appel uniquement à des étudiants, parfois récompensés par des crédits académiques pour leur participation (voir entre autres Shadish, 1985; Arbes et Hubbell, 1973) ainsi que Lieberman, Yalom et Miles, 1973). Or, les études qui portent sur le profil socio-démographique des participants qui, elles, ont été effectuées auprès de personnes inscrites dans différents centres ou organismes offrant

des cours de croissance personnelle à la population, indiquent que les participants sont, en général, plus âgées que la population étudiante (voir *art.* 2.1.1). De plus, malgré une perte importante de sujets dans plusieurs études, peu de renseignements sont rapportés dans les articles, sur les motifs associés à celle-ci de même que sur les effets que cette perte de sujets peut avoir engendrés sur les résultats obtenus. C'est en outre le cas pour l'étude de Selman et al. (1974) qui avaient perdu 15 sujets sur 56 ainsi que pour Rohrbaugh et Bartel (1975) dont la mortalité atteignait 22 sujets sur 94.

Par ailleurs, dans les recherches qui emploient un design expérimental, une ou plusieurs dimension(s) de la variable indépendante est (sont) souvent lacunaire(s): (1) soit les animateurs sont tous peu expérimentés (voir par exemple Peteroy, 1979, dont les *leaders* de chacun des cours étaient des étudiants qui animaient, pour la première fois, le type de groupe prescrit pour la recherche); (2) soit aucun renseignement n'est rapporté sur l'expérience et la compétence des animateurs (voir à ce sujet les études de Anderson, 1978, ou de King et al., 1973); (3) soit les activités créées en laboratoire ne sont pas suffisamment représentatives de l'ensemble des cours de croissance personnelle. Ainsi, dans la recherche réalisée par Fisher et al. (1989), les conséquences des cours étaient évaluées à partir d'un seul type de cours (*FORUM*). Soulignons également que la plupart des articles qui résument les recherches expérimentales et quasi-expérimentales apportent peu de renseignements sur l'un ou l'autre de ces aspects de leur recherche.

Le questionnaire objectif auto-administré a été l'instrument privilégié de pratiquement toutes les études et la majorité des chercheurs n'ont eu recours qu'à cette mesure pour vérifier leurs hypothèses. Aussi, plusieurs articles n'apportent aucune précision sur la validité de construit et la fidélité des tests employés. C'est le cas pour

les études publiées par les chercheurs suivants: Ware et al.(1982), Widra et Amidon (1987); Zucher et al. (1985); Edwards (1984) et Diamond et Shapiro, (1973).

Enfin, dans les quelques écrits américains qui portent sur les recherches d'approches inductives qui ont été effectuées sur la fréquentation des cours de croissance personnelle, peu de renseignements sont rapportés sur la façon dont les entretiens ont été menés ou sur les questions ouvertes posés aux répondants ainsi que sur le type d'analyse de contenu qui a été utilisé (voir par exemple Cushman, 1989; Sevy, 1983; et Beach, 1975/1976). Par conséquent, il est impossible d'évaluer la rigueur méthodologique avec laquelle ces études ont été réalisées.

CHAPITRE III

OBJECTIFS DE LA RECHERCHE¹

1. Connaître les motifs manifestes et plus latents qui amènent des personnes à fréquenter, souvent sur de longues périodes, des cours de croissance personnelle. Cet objectif soulève essentiellement la question des demandes (manifestes et latentes) qu'adressent les participants à l'endroit des cours de croissance personnelle de différentes approches.

2. Connaître le point de vue des participants sur l'expérience qu'ils vivent dans ces groupes (la perception qu'ils ont des animateurs et des autres participants, le type de relation qu'ils entretiennent avec ces personnes, leurs considérations à l'égard des exercices à faire ainsi que de la dynamique du groupe et de ses normes, les expériences qu'ils jugent bénéfiques ou dommageables ainsi que celles qui ont été déterminantes et qui ont marqué leur démarche).

Afin de favoriser une meilleure compréhension de la dynamique de fréquentation des cours de croissance, les conséquences bénéfiques perçues par les sujets relativement à leur expérience des cours de croissance personnelle ne seront pas traitées isolément, mais en relation constante avec les facteurs qu'ils jugent aidants.

3. Identifier les motifs pour lesquels des personnes qui s'inscrivent fréquemment à des cours de croissance personnelle n'ont jamais eu recours ou se montrent peu intéressées par des services de soins psychothérapeutiques traditionnels et comparer ces

motifs de non consultation aux demandes que ces personnes adressent (ou ont adressé) aux groupes de croissance personnelle.

4. Établir le profil de consultation des services de soins psychothérapeutiques individuels des répondants qui ont eu recours à ceux-ci en tenant compte du type de ressource psychothérapeutique traditionnelle ou alternative, du moment et de la durée de la (des) consultation(s).

5. Connaître les motifs manifestes et plus latents qui ont amené des sujets à consulter des services traditionnels ou alternatifs en santé mentale, de même que leur point de vue sur l'expérience qu'ils ont de ces services (relation avec le psychothérapeute, facteurs jugés aidants ou non aidants, conséquences perçues, etc.). Enfin, comparer les informations obtenues sur les motifs et l'expérience de consultation de ces ressources avec les données recueillies sur les motifs et l'expérience de fréquentation des cours de croissance personnelle.

6. Voir si, en tenant compte de l'individualité de chacun, il existe des points de convergence entre les sujets aux plans biographique et psychologique. Précisons cependant qu'il n'est nullement question, dans la présente recherche, de procéder à une évaluation structurale des répondants de la recherche, mais seulement de voir s'il est possible, à partir de leur discours, de repérer certains traits communs entre eux.

CHAPITRE IV

MÉTHODOLOGIE

Notre étude qui porte sur la dynamique de fréquentation des cours de croissance personnelle en regard de l'utilisation des services psychothérapeutiques traditionnels et alternatifs, a amené l'auteure de cette thèse à choisir une méthodologie qualitative de type exploratoire. C'est à la fois le désir d'orienter la recherche sur la compréhension de ce phénomène et la rareté des études québécoises sur le sujet qui ont orienté ce choix méthodologique.

4.1 Échantillonnage

Le rapport de recherche publié en 1996 par Lepage et Letendre suggère que tout au long de leur démarche, des personnes qui s'inscrivent de façon répétée à des cours de croissance personnelle s'adressent souvent, non à un seul, mais à plusieurs organismes différents. Afin de respecter cet aspect de la fréquentation des cours de croissance et ainsi favoriser la diversité des expériences, nous avons opté pour un échantillon non probabiliste composé de sujets volontaires. Le recrutement s'est effectué entre septembre 1996 et mars 1999 par le biais de deux annonces publiées dans le magazine *Guide Ressources* — une revue mensuelle consacrée aux thérapies alternatives et à la croissance personnelle —, et de six communiqués dont cinq ont paru dans *La Presse* et un, dans le *Journal de Montréal*.

Pour nous assurer un échantillon formé de personnes engagées (ou qui ont été engagées) dans une démarche de croissance personnelle de façon soutenue, dont l'expérience est significative et n'est pas trop reculée dans le temps, nous désirions initialement recruter des sujets qui ont participé à un minimum de cinq cours de croissance personnelle (ou l'équivalent) après 1989. De plus, un de ces ateliers devait avoir eu lieu dans les deux dernières années précédant la recherche. Comme nous désirions savoir si les gens qui prennent part à des cours de croissance consultent également des ressources traditionnelles, aucun critère n'a été spécifié à cet égard. Afin d'obtenir un échantillon diversifié des personnes qui participent à des cours de croissance personnelle, nous voulions aussi rencontrer des femmes et des hommes âgés entre 35 et 55 ans. Croyant que nous allions recevoir un nombre important d'appels téléphoniques, l'échantillon a d'abord été limité à des sujets qui ont au plus 13 ans de scolarité. Cette décision avait été prise dans le but de créer un échantillon représentatif d'une portion plus restreinte de la population des personnes qui prennent part à des cours de croissance personnelle. Nous espérions ainsi atteindre une saturation des données et pouvoir éventuellement généraliser nos résultats de recherche à cette partie de la population des participants à des cours de croissance personnelle.

À l'automne 1996, seulement douze personnes ont répondu aux annonces publicitaires et sur ce nombre, six seulement présentaient toutes les caractéristiques mentionnées ci-dessus. Bref, contrairement à l'étude antérieure menée par Lepage et Letendre (1996), des problèmes de recrutement ont été rencontrés. À partir de ce moment, une décision a été prise d'admettre dans notre échantillon, des sujets qui ont plus de 13 ans de scolarité et qui peuvent avoir commencé leur expérience auprès des groupes de croissance personnelle en 1985 plutôt qu'après 1989. Des répondants initialement refusés ont donc été recontactés et acceptés pour participer à la recherche.

Enfin, sur un nombre total de vingt-trois appels téléphoniques, douze répondants (neuf femmes et trois hommes) remplissaient les conditions de participation. Notons cependant que parmi ces personnes, deux s'écartent légèrement de l'âge requis: une avait 34 ans et une autre, 58 ans lorsqu'elles ont été recrutées. Par ailleurs, l'enregistrement des entretiens effectués auprès d'un répondant était de très mauvaise qualité. Par conséquent, ces bandes sonores n'ont pu être utilisées pour les fins de la recherche.

Il est difficile d'identifier clairement les raisons qui expliquent le faible taux de participation qui a été obtenu. Nous pensons que même si ils ont été tout à fait essentielles à la recherche, les communiqués publiés dans *La Presse* n'offraient pas la visibilité qu'aurait pu apporter une annonce publicitaire bien en vue dans un grand quotidien, ce que nous ne pouvions nous permettre de faire faute de moyens financiers suffisants. Par contre, bien qu'il soit impossible de généraliser nos résultats de recherche à l'ensemble des personnes qui prennent part à des cours de croissance personnelle, notre échantillon est constitué de cas très diversifiés en terme d'expérience de cours (*voir app. D*), ce qui permet une exploration en profondeur du phénomène étudié.

4.2 Données démographiques

L'échantillon est composé de onze personnes, neuf femmes et deux hommes qui habitent toutes la région de Montréal (*voir* tableau 4.1), un profil qui ne correspond pas exactement à celui tiré du sondage CROP-ACEF Centre publié en 1993 qui estimait équivalente la proportion d'hommes et de femmes qui ont participé à au moins un cours de croissance personnelle pendant les cinq années précédant l'enquête. Il est possible que notre choix de recruter des personnes volontaires et désireuses de faire part de leur

expérience personnelle ait pu modifier la population ciblée initialement par notre recherche. Cependant, bien que nos données relatives à cet aspect du profil socio-démographique des répondants s'écartent nettement de la norme, celles-ci se rapprochent néanmoins des résultats de plusieurs études américaines qui révèlent que les femmes participent généralement en plus grand nombre que les hommes à des cours de croissance personnelle (*voir* art. 2.1.1). Soulignons également que selon un sondage mené par l'Ordre des psychologues du Québec en 1992, plus de femmes (61 %) que d'hommes (39 %) consultent des psychologues.

Par ailleurs, l'échantillon est majoritairement composé de sujets âgés entre 34 et 50 ans (9/11), qui sont soit célibataires, séparés ou divorcés (8/11) et qui ont un ou plusieurs enfants (7/11) (*voir* tableaux 4.2, 4.3, 4.4). La plupart des répondants sont relativement instruits et une majorité d'entre eux sont sur le marché du travail: cinq (5/11) détiennent un diplôme universitaire, un (1/11), d'études collégiales et trois (3/11), d'études secondaires générales; huit (8/11) occupent un emploi et les trois autres sont respectivement étudiant, retraité et assisté social; et six (6/11) ont un revenu moyen ou légèrement plus élevé que la moyenne (*voir* tableaux 4.5, 4.6, 4.7, 4.8). Enfin, la plupart des sujets se disent catholiques (9/11) non pratiquants (7/9) (*voir* tableau 4.9).

Tableau 4.1
Nombre de sujets

Nombre de répondantes	Nombre de répondants
9 (9/11)	2 (2/11)

Tableau 4.2
Age des sujets

	34-40 ans	41-45 ans	46-50 ans	51-59 ans
Nombre de sujets	4 (4/11)	3 (3/11)	2 (2/11)	2 (2/11)

Tableau 4.3
Statut civil des sujets

	célibataire	marié	conjoint de fait	séparé/divorcé	veuf
Nombre de sujets	3 (3/11)	2 (2/11)	1 (1/11)	5 (5/11)	0

Tableau 4.4
Nombre d'enfants par sujet

Nombre d'enfants	Nombre de sujets
0	4 (4/11)
1	1 (1/11)
2	5 (5/11)
Plus de 2	1 (1/11)

Tableau 4.5
Scolarité

	11 ans et moins	12 ans	Plus de 12 ans
Nombre de sujets:	0	3 (3/11)	8 (8/11)

Tableau 4.6
Diplôme(s) obtenu(s)

	Aucun	Secondaire (professionnel)	Secondaire (général)	Études collégiales	Études universitaires
Nombre de sujets	1 (1/11)	1 (1/11)	3 (3/11)	1 (1/11)	5 (5/11)

Tableau 4.7
Occupation des sujets

	Travail	Étudiant	Retraité	Sans emploi
Nombre de sujets :	8 (8/11)	1 (1/11)	1 (1/11)	1 (1/11)

Tableau 4.8
Revenu annuel des sujets

Salaire	Nombre de répondants
Moins de 10 000 \$	2 (2/11)
10 000 \$ - 14 999 \$	0
15 000 \$ - 19 999 \$	3 (3/11)
20 000 \$ - 24 999 \$	0
25 000 \$ - 29 999 \$	0
30 000 \$ - 34 999 \$	4 (4/11)
35 000 \$ - 39 999 \$	0
40 000 \$ - 44 999 \$	2 (2/11)
45 000 \$ - 49 999 \$	0
50 000 \$ et plus	0

Tableau 4.9
Religion

	Catholique	Pratiquant	sans affiliation religieuse
Nombre de sujets	9 (9/11)	2 (2/11)	2 (2/11)

4.3 Les instruments

Afin de recueillir les informations pertinentes aux objectifs de la recherche, deux instruments qualitatifs: l'entretien non directif de recherche avec guide d'entrevue et un questionnaire auto-administré.

4.3.1 L'entretien non-directif avec guide d'entretien (ou entretien semi-directif)

Notre recherche ne vise pas la vérification d'hypothèses élaborées *a priori*; elle ne s'inscrit pas dans le modèle positiviste. Ayant porté notre attention sur un phénomène psychosocial encore peu étudié, l'investigation est centrée sur l'exploration et la compréhension de celui-ci. Dans cette perspective, le point de vue des répondants sur leur propre démarche — de cours de croissance personnelle et d'utilisation ou non d'autres ressources — ainsi que sur d'autres aspects importants de leur vie constitue le fondement empirique sur lequel reposent les conclusions de notre recherche. En ce sens, l'entretien semi-directif de recherche ou, comme l'appelle plutôt Blanchet (1985), *non directif* de recherche (E.N.D.R.) avec guide d'entrevue, semble être l'instrument le mieux adapté à notre objet d'étude car celui-ci favorise l'ouverture à la découverte. Cet auteur préfère en effet cette seconde expression à la première parce que, malgré la présence d'un guide d'entrevue, l'entretien semi-directif est généralement conduit de façon non directive (Blanchet, 1985) et que «tout E.N.D.R. [dit-il] contient cette *semi-directivité* fusse-t-elle ignorée du chercheur lui-même: aucune de ses interventions n'est indépendante des guides ou schémas implicites qui structurent sa vision du problème» (1985, p. 8).

Blanchet (1985) définit l'E.N.D.R. de la façon suivante:

C'est un entretien principalement entre deux personnes (il peut être étendu à un groupe), un interviewer et un interviewé, conduit et enregistré par l'interviewer. Celui-ci a pour objectif de favoriser la production d'un discours de l'interviewé sur un thème [précisé] dans le cadre d'une recherche. [...]

Nous définissons la non directivité dans l'E.N.D.R. comme l'ensemble des conduites d'un interviewer qui vise la production par un interviewé d'un discours continu et structuré sur un problème donné; en ce sens, l'E.N.D.R. se distingue formellement du questionnaire dont l'ordre et le contenu des questions sont rédigés à l'avance. En réponse au questionnaire aucun discours n'est possible. Par contre, un ensemble de questions [...] habilement formulées pour s'ajuster sans ordre préconçu au discours de l'interviewé sans lui «couper la parole» constitue une des modalités de l'E.N.D.R.. (p. 7-8)

Le schéma d'entrevue a été préparé en fonction de nos objectifs et à partir des données recueillies dans différentes études sur le sujet, dont principalement celle effectuée par Lepage et Letendre en 1996. Les thèmes couverts par ce guide sont: (1) les demandes adressées aux cours de croissance personnelle et leur évolution à travers l'ensemble de la démarche; (2) l'évaluation de ces cours par les participants — les facteurs jugés aidants et non-aidants ainsi que les conséquences perçues; (3) la transition entre les cours de croissance fréquentés et la vie courante; (4) l'expérience de fréquentation de ces cours en regard de leurs diverses composantes (animateurs, exercices à faire, dynamique de groupe, etc.); (5) la perception des services de soins psychothérapeutiques traditionnels ou alternatifs; (7) les motifs de consultation ou de non consultation des services traditionnels ou alternatifs; (8) l'expérience de ces services par les répondants qui les ont consultés en comparaison avec leur participation à des cours de croissance personnelle; et (9) l'évaluation (facteurs jugés aidants et non aidants et conséquences perçues) de ces consultations. Afin de mieux connaître chacun des répondants (et rencontrer notre sixième objectif de recherche), ceux-ci sont invités à parler de leur enfance et en particulier des rapports qu'ils ont eu avec leurs parents ou tuteurs ainsi qu'avec les autres membres de leur famille d'origine (*voir app. B*).

Le guide de l'E.N.D.R. et la manière souple (bien que rigoureuse) avec laquelle les entretiens sont menés, donnent aux répondants la possibilité de disposer à leur façon des thèmes proposés, c'est-à-dire d'exprimer leurs réflexions personnelles sur les différents aspects abordés et, le cas échéant, d'ouvrir la voie à de nouveaux questionnements. Ainsi, chaque entretien débute par une question générale qui ne donne le ton à aucun thème précis, à savoir: *J'aimerais que vous me parliez de votre réflexion actuelle sur l'expérience que vous avez des cours de croissance personnelle.* Nous respectons ainsi le désir des répondants d'aborder certains aspects avant d'autres. Le guide d'entrevue a également deux autres fonctions très importantes: aider l'interviewer à réorienter le discours du sujet si celui-ci bifurque sur des aspects non pertinents aux objectifs de la recherche — opération qui doit être effectuée avec tact —, et apporter un certain degré d'homogénéité entre les différents récits de manière à faciliter la comparaison entre eux par la suite. L'interviewer doit formuler ses questions de façon à éviter de suggérer des réponses et demander des précisions sur les énoncés qui paraissent obscurs ou qui ont été abordés trop rapidement. Celui-ci doit également maintenir tout au long des entretiens une attitude de neutralité bienveillante propre à laisser le sujet libre de s'exprimer dans ses propres mots et mettre en filigrane ses modèles et notions théoriques.

4.3.1.1 Modalités des rencontres avec les répondants

Compte tenu du nombre important de thèmes à couvrir dans les entretiens ainsi que de l'expérience assez considérable de cours de croissance personnelle et d'autres ressources par les sujets, neufs d'entre eux (9/11) ont été rencontrés à deux reprises. Chaque entretien avait une durée pouvant varier entre une heure trente et deux heures trente. Tous les répondants ont été interviewés entre septembre 1996 et juin 1999; huit

par l'auteure de cette thèse et trois par un étudiant au doctorat initialement engagé dans la recherche. Ce dernier a également participé à l'analyse de contenu du premier entretien.

4.3.1.2 Transcription des entretiens de recherche

Tous les entretiens étaient enregistrés et ont été retranscrits à l'ordinateur de manière à conserver le plus fidèlement possible le discours de chaque sujet. Cette étape de la recherche constitue également un début d'analyse des récits; elle permet de repérer et de noter plusieurs éléments significatifs du discours des répondants sur lesquels nous reviendrons plus en détail par la suite.

4.3.1.3 Traitement des données

Avant toute chose, il est important de préciser ce que nous entendons par le terme *données de recherche*. Dans les études hypothético-déductives (ou quantitatives), qui rappelons-le, s'inscrivent dans la perspective *réaliste* — celle-ci affirmant que notre connaissance peut atteindre le *réel* —, on accorde aux données le statut de faits lorsqu'elles viennent vérifier ou falsifier des hypothèses de travail élaborées *a priori* à partir d'un système théorique prédéfini (De Bruyne, Herman et De Schoutheete, 1974) lui-même issu de *faits* provenant d'autres études du même type. Or, si la recherche quantitative en sciences humaines peut rendre compte du caractère récurrent de certains aspects observables d'un phénomène, elle ne permet cependant pas d'en connaître la face interne et n'apportent en ce sens qu'une connaissance partielle (Javeau, 1977) de ceux-ci. Dans la recherche qualitative qui, par définition, est inductive et axée sur la description et la compréhension dynamique des phénomènes, ce

qui est le cas pour notre recherche, les informations recueillies ne sont pas envisagées comme pouvant donner lieu à des *faits*; elles font, plus exactement l'objet d'un construit interprétatif qui doit être empiriquement fondée par une méthode d'analyse du discours. En outre, dit Blanchet (1985) :

Le sens du discours [dans l'E.N.D.R.] [...] ne peut se dégager que par l'interprétation: [une] opération qui consiste à déchiffrer par approximations successives le contexte discursif qui préside au discours: ses significations psychologiques et sociales qui en constituent le sens. (Blanchet, 1985, p. 16).

Le contexte discursif de l'E.N.D.R. dont fait état cet auteur implique plusieurs dimensions qui sont prises en considération lors de l'analyse des données: (1) la subjectivité des interlocuteurs et en particulier leurs motivations (conscientes et inconscientes) à participer à la recherche; (2) le caractère intersubjectif de la relation interviewer/ interviewé ainsi que (3) les contenus manifeste et latent du discours du sujet.

En ce qui a trait plus spécifiquement aux points un et deux, nous tenons parallèlement au travail d'analyse, un journal de bord dans lequel sont notées les réactions ainsi que les réflexions personnelles de l'interviewer concernant ses rencontres avec les répondants et qui sont susceptibles d'influencer l'interprétation du discours. Bien que ces écrits ne constituent que des «dérivés conscients» (Lepage et Letendre, 1998, p. 56) d'un phénomène qui est, somme toute, en grande partie inconscient (les motivations, manifestations contre-transférentielles, etc.), nous pensons que cette mesure peut néanmoins apporter une connaissance plus juste du contenu des entretiens et réduire de façon significative le risque de subjectivisme qui est inhérent à toute recherche. À cet égard, dit Laperrière en référence à la subjectivité du chercheur:

C'est son expérience toute entière qui est sollicitée par le terrain: sa saisie personnelle du monde, ses sentiments, ses intuitions, ses valeurs. En faire abstraction revient à la laisser incontrôlée, inconsciente et donc insidieuse, les positions personnelles du chercheur devenant invisibles dans le processus d'objectivation des données. (1997, p. 369)

Par ailleurs, les indices qui permettent d'approcher le contenu latent du discours des répondants — la répétition de certaines expressions, l'évitement de thèmes importants, la particularité et les troubles du langage, les contradictions dans le discours, les silences, les hésitations, les lapsus, le niveau d'anxiété perceptible, l'attitude du sujet pendant l'entretien (agressivité, soumission, tentative de séduction, etc.) — sont examinés en regard du contexte discursif dans son ensemble: «c'est la poursuite du travail qui fournit le matériel qui vient soit confirmer ou infirmer les interprétations ou les constructions» (Lepage et Letendre, 1998, p. 65-66) qui s'élaborent progressivement au fur et à mesure des analyses. Bref, nous avons choisi, pour aborder le contenu plus latent du discours des répondants, une méthode d'analyse sémantique. Soulignons qu'en recherche, l'analyse du contenu latent du discours est, selon nous, très limitée parce que les interprétations du chercheur ne peuvent faire l'objet d'une perlaboration ou d'une confirmation par les sujets. Nous distinguerons ainsi clairement les interprétations qui peuvent être confirmées par l'analyse du discours des pistes de réflexions (questionnements ou hypothèses) qui demanderaient à être validées par d'autres moyens (psychothérapie, entrevues supplémentaires, etc.).

4.3.1.3.1 Analyse des données relatives à l'expérience des cours de croissance personnelle

L'information qualitative (récit des répondants) concernant l'expérience des cours de croissance personnelle est soumise à une méthode qui s'inspire fortement de

ce que Mucchielli (2002) appelle «l'analyse qualitative de théorisation» (p. 184), une méthode qu'il définit comme suit:

L'analyse qualitative de théorisation est une forme d'analyse qualitative, également connue sous le vocable d'*analyse par théorisation ancrée* (Paillé, 1994), visant à générer inductivement une théorisation au sujet d'un phénomène culturel, social ou psychologique, en procédant à la conceptualisation et la mise en relation progressives et valides de données empiriques qualitatives. Il s'agit plus ou moins de la méthode à l'oeuvre dans l'approche de la *Grounded Theory* (Glaser, Strauss, 1967), à trois différences près: 1) elle est prise ici comme méthode d'analyse de données, plutôt que comme stratégie générale de recherche, gagnant par le fait même une certaine autonomie au niveau théorique (par rapport aux orientations prises par Glaser et Strauss) et sur le plan technique (on peut adapter la méthode à des fins diverses); 2) elle laisse de côté l'objectif de production d'une théorie, pour celui, plus réaliste, moins engageant et plus axé sur le processus, de théorisation; 3) elle est détaillée en termes d'opération successives de construction théorisante, plutôt que de codage multiples (Strauss, Corbin, 1990). (p. 184).

Cette méthode d'analyse qualitative inclut six étapes: «la codification, [...] la catégorisation, [...] la mise en relation [des catégories entre elles] [...], l'intégration [la modélisation] [...] et [...] la théorisation» (Paillé, 1994, p. 153). Ces étapes ne s'inscrivent cependant pas dans un processus «linéaires» (Mucchielli, 2002, p. 185; Paillé, 1994, p. 154); elles impliquent de la part du chercheur, un va et vient constant et ce, particulièrement dans les premiers temps de l'analyse entre la codification et la catégorisation (Paillé, 1994).

Le codage et la catégorisation

Au début de l'analyse, la codification consiste, dit Paillé (1994) «à dégager, relever, nommer, résumer, thématiser, presque ligne par ligne, le propos développé à l'intérieur du corpus sur lequel porte l'analyse» (p. 154). Les codes utilisées ici sont des termes qui, comme le dit Mucchielli (2002), «demeurent très proche du matériau empirique» (2002, p. 186). À ce moment de l'analyse, le chercheur doit consciemment

mettre de côté ses connaissances et positions théoriques de manière à créer des catégories valides fondées sur les données recueillies sur le terrain (Paillé et Mucchielli, 2003). Pour réaliser ce travail d'analyse dans notre recherche et procéder ensuite à une catégorisation tel que présentée dans le paragraphe ci-dessous, le récit de chaque répondant est d'abord découpé en séquences thématiques selon les unités de sens¹ qu'il contient. Par un processus de comparaison successive entre elles, ces unités sont ensuite classifiées de manière à regrouper les données dont le contenu est similaire.

La catégorisation, précise Paillé (1994) «consiste à porter l'analyse à un niveau conceptuel en nommant de manière plus riche et plus englobante les phénomènes, les événements qui se dégagent des données» (p. 159). Les catégories doivent ainsi désigner «le phénomène» (Paillé et Mucchielli, 2003, p. 170) qu'elles décrivent avec justesse (Paillé et Mucchielli, 2003). Dans une recherche qualitative par théorisation, dit par ailleurs Mucchielli (2002):

Toute catégorie d'importance doit être soumise à un travail visant à: la définir en procédant [...] avec concision, justesse et adéquation; à dégager les propriétés, c'est-à-dire isoler les éléments distinctifs la composant; à en spécifier les conditions d'existence, donc à identifier ce qui doit être obligatoirement présent pour que la catégorie existe, se manifeste; et à en identifier les diverses formes, à savoir, par exemple, si le phénomène nommé par la catégorie est plus ou moins intense, durable, conscient, etc. (p. 187)

La «mise en relation des catégories» (Paillé, 1994, p.166)

Une fois le processus initial achevé, les catégories sont ensuite comparées les unes aux autres de manière à rendre compte de la nature des liens dynamiques qui s'établissent entre elles. Ceux-ci, notons-le, peuvent prendre une multitude de formes différentes: la mise en relation des catégories peut générer «des liens de ressemblance, de dépendance, des liens fonctionnels [...], des liens hiérarchiques [...] etc.» (Paillé,

1994, p. 169). Enfin, cette étape de l'analyse qui, dans la présente thèse, a été réalisée selon cette description, assure également la cohérence interne des données de recherche.

«*L'ingégration [...], la modelisation [...] [et] la théorisation* » (Mucchielli, 2002, Paillé, 1994, p. 153)

Les construits théoriques concernant la fréquentation des cours de croissance personnelle qui sont élaborés tout au long du processus d'analyse sont réexaminés à la lumière de nos objectifs de recherche de manière à faire ressortir l'organisation dynamique de l'expérience de fréquentation des cours de croissance personnelle des répondants. Cette étape correspond en effet à celle de *l'intégration* où le chercheur, dit Paillé (1994), «[doit] revenir une dernière fois aux questions de recherche et d'entrevue. Que voulions savoir à l'origine? Quel objectif poursuivions-nous? De quoi faut-il absolument rendre compte dans le rapport?» (p. 172).

La *modelisation* a, par ailleurs, pour fonction de «reproduire le plus fidèlement possible l'organisation des relations structurelles et fonctionnelles caractérisant un phénomène» (Paillé, 1994, p.) et la *théorisation* s'effectue progressivement à partir de «l'échantillonnage théorique, [de] la vérification des implications théoriques et [de] l'induction analytique» (Paillé, 1994, p. 177). Enfin, compte tenu de la nature exploratoire de notre recherche et de l'absence d'une saturation des données, ces deux dernières étapes ne sont pas incluses à l'intérieur de celle-ci. Soulignons à cet égard que d'après Mucchielli:

Il est possible, pour sa propre démarche, de ne retenir que les premières opérations [...]. La codification, la catégorisation et la mise en relation peuvent à elles seules mener l'analyse d'un corpus de données à un niveau analytique très intéressant et suffisamment éloquent, dépendamment des objectifs. (2002, p. 189-190)

4.3.1.3.2 Analyse de la relation entre la fréquentation des cours de croissance personnelle et la consultation des ressources psychothérapeutiques (traditionnelles ou alternatives) conjointement à l'analyse de point de convergence entre les sujets au plan biographique et psychologique

Les objectifs de cette seconde partie de la recherche nous amènent à modifier notre méthode d'analyse des données et ce, pour plusieurs raisons. D'abord, il apparaissait important d'analyser la dynamique entre la fréquentation des cours de croissance personnelle et l'utilisation d'autres ressources en tenant compte de l'évolution de la démarche de chaque sujet et de pouvoir ainsi repérer certains mouvements qui n'auraient pu être observés en utilisant l'analyse comparative constante. Il semblait ainsi préférable de présenter chacun des récits de manière à conserver l'ordre chronologique des expériences de cours et de psychothérapie, de les examiner individuellement et les comparer ensuite les uns aux autres de manière à mettre en relief les éléments convergents entre eux. Deuxièmement, l'intégration au parcours de chaque sujet, des données relatives à leur histoire personnelle nous permet de rencontrer un autre objectif de la recherche, soit celui de voir s'il existe des points communs entre eux aux plans biographique et psychologique. Troisièmement, la diversité des expériences psychothérapeutiques des répondants, que ce soit en terme d'approches cliniques, de type de services utilisés (alternatifs ou traditionnels) ou du moment des consultations par rapport à la fréquentation des cours rendait plus difficile et moins productive l'élaboration de catégories conceptuelles.

La méthode de traitement de l'information utilisée pour répondre aux objectifs de recherche cités en titre, s'inspire de *l'étude de cas multiple* telle que définie par Mucchielli (2002): une technique, dit-il, qui «consiste à identifier des phénomènes récurrents parmi un certain nombre de situations; après avoir observé et analysé chaque situation pour elle-même, on compare les résultats obtenus pour dégager les processus

récurrents» (p. 79). Comme dans toute étude de cas, cette méthode inclut deux niveaux: (1) la description des récits au plus près du discours des répondants, c'est-à-dire que le récit est résumé en reprenant fidèlement le point de vue du sujet; et (2) une «analyse de contenu théorisante» (Mucchielli, 2002, p. 79) qui «[permet] de saisir les liens qui unissent les événements qui sont rapportés» (Mucchielli, 2002, p. 79).

4.3.2 Le questionnaire auto-administré

Chaque sujet doit répondre à un questionnaire auto-administré en vue obtenir les renseignements sociodémographiques de même que des informations ponctuelles sur l'historique de fréquentation des cours de croissance et des consultations psychothérapeutiques (*voir app. A*). Cet instrument est administré immédiatement après le dernier entretien de recherche.

4.4 Considérations éthiques

Tous les entretiens de recherche sont confidentiels et doivent faire l'objet d'un consentement éclairé de la part des répondants. Ainsi, avant chaque entretien de recherche, les personnes recrutées ont signé un formulaire de consentement les avisant qu'elles pourront éventuellement être citées à la condition que l'anonymat et la confidentialité soient respectés en tout temps. À noter que dans ce formulaire, nous divulguons à tous les répondants le nom des chercheurs, du département et de l'université où s'effectue la recherche et leur mentionnons également que le but général de la recherche est de mieux connaître l'expérience des personnes qui ont participé à des cours de croissance personnelle (*voir app. C*). Pour préserver l'anonymat, des noms fictifs sont attribués à chaque sujet et leur occupation principale ainsi que leur origine

ethnique ne sont pas précisées. Enfin, une liste des cours fréquentés par les répondants est présentée à l'appendice D, mais est rédigée de façon à éviter de révéler quel cours ou quel organisme chacun a fréquenté.

PARTIE II
RÉSULTATS DE LA RECHERCHE

CHAPITRE V

MOTIFS DE FRÉQUENTATION ET EXPÉRIENCE DES PARTICIPANTS À DES COURS DE CROISSANCE PERSONNELLE

5.1 Introduction

Lors des entretiens, tous les répondants de notre recherche ont exprimé leur point de vue sur différents aspects de leur participation à des cours de croissance personnelle: à notre demande, ils ont fait part des motifs qui les ont amenés à prendre part à ces cours ainsi que des facteurs qu'ils jugent aidants ou non aidants à l'intérieur de ceux-ci en regard des conséquences bénéfiques ou néfastes perçues. Le récit des répondants sur leur propre participation à ces groupes nous a par ailleurs permis d'établir un profil évolutif de leur participation à ceux-ci et d'identifier certains points de convergences entre eux relativement aux modifications qu'ils ont apportées tout au long de leur démarche. Ces changements apportés tiennent compte de la fréquence de participation et du type de cours choisis.

5.2 Profil de fréquentation des cours de croissance personnelle

Sur les onze sujets, six (6/11) ont fréquenté des cours de croissance sur une base régulière (exemple: une fin de semaine par mois) et intensive pendant plusieurs années, trois (3/11) ont suivi entre cinq et dix cours dont quelques-uns à plusieurs reprises, et deux (2/11) ont pris part à cinq cours différents (*voir* tableau 5.1 et app. G).

Tableau 5.1
Étendue de l'expérience de participation à des cours de croissance personnelle

	Expérience minimale de 5 cours différents	Entre 5 et 12 cours dont 1 répété à plusieurs reprises	Participation régulière de 1 année ou plus
Nombre de sujets	2 (2/11)	3 (3/11)	6 (6/11)

Seuls deux sujets (2/11) prévoyaient, dans un avenir très rapproché, prendre part intensivement et régulièrement à ces groupes. Six (6/11) répondants songeaient, pour leur part, à participer éventuellement à d'autres cours, mais de façon plus sporadique qu'auparavant et trois (3/11) sujets disaient avoir mis un terme à cette démarche (voir tableau 5.2). Par ailleurs, bien qu'il soit arrivé à neuf sujets (9/11) d'effectuer des changements en ce sens depuis le début de leur démarche, nous observons, chez tous les répondants, une forte tendance à s'attacher et à demeurer fidèle pendant longtemps à un même organisme qui offre des cours de croissance personnelle.

5.3 Motifs de fréquentation des cours de croissance personnelle

Sept motifs de participation à des cours de croissance personnelle partagés par un minimum de cinq sujets (5/11) ont été extraits des entretiens de recherche. Ce sont: (1) la présence d'affects dépressifs; (2) le désir d'être aimé, accepté, reconnu ou confirmé par autrui; (3) le sentiment d'un *manque à être*; (4) des difficultés ou échecs

Tableau 5.2
Prévision de participation à des cours de croissance personnelle

	Intention ferme de continuer	Possibilité à l'occasion	Aucune intention de continuer
Nombre de sujets	2 (2/11)	6 (6/11)	3 (3/11)

au plan relationnel; (5) le désir de continuer à éprouver les sensations de bien-être que procurerait la participation à ces groupes; (6) celui de «guérir» (Geneviève) plus ou moins confondue à une demande manifeste de «croître» (Josée); et enfin, (7) le désir d'aider l'autre. Il est par ailleurs important de préciser que chaque sujet a pris part à ces groupes pour plusieurs de ces sept motifs et non uniquement pour un seul d'entre eux.

5.3.1 Affects dépressifs

Tous les répondants ont participé à des cours de croissance personnelle dans le but d'en arriver à se soulager d'affects dépressifs. Les termes utilisés par l'un ou l'autre des sujets pour exprimer la présence en eux de ces sentiments sont: le «manque d'estime de soi et de confiance en soi» (Suzanne), le sentiment d'être «rejeté» (Marie-Claude), d'être «petit» (Stéphanie) ou «inférieur» (Suzanne), la «difficulté à s'accepter» (Josée) et «une grande culpabilité» (Simon). Pour la majorité des personnes qui ont été rencontrées, ces affects dépressifs étaient considérés par eux comme étant très intenses et très souffrants. Ainsi, nous dit une répondante, relativement à l'état psychologique dans lequel elle se trouvait au moment de prendre part pour la première fois à des cours de croissance personnelle :

J'ai vu l'animateur [...] puis là j' lui ai dit comment j' me sentais, qu'est-ce qui se passait avec moi, tout ça. Et puis dans l' fond j'.. c' que j' savais.. je savais qu' j' m'aimais pas du tout, .. que.. j'étais pas bien avec moi, hen fa que.. c'est dur d'être bien.. n'importe où dans ça dans dans.. dans ce cas là, quand on.. t'es pas bien avec toi-même. Moi.. j'étais pas bien avec moi-même, donc eh.. j'étais mal.. partout, ..eh.. pis j'j'.. j'étais tannée de ça.. Pis ça c'tait comme un cri là de.. «J' veux pu.. viv'.. ça. J' veux être bien. J' veux être bien». (Marie-Claude)

Trois sujets ont manifesté une certaine réserve à élaborer sur cette demande qu'ils adressaient néanmoins aux cours de croissance personnelle et cherchaient visiblement, par cette attitude, à protéger leur image de soi¹. Par exemple, lors des

rencontres, Josée avait peu tendance à faire état des émotions qu'elle éprouvait; cependant, elle disait qu'en prenant part à des cours de croissance, elle désirait arriver à «s'accepter comme femme» (Josée), ce qu'elle n'arrivait pas à faire, le terme femme étant pour elle synonyme de «gnagna» (Josée). Josée conservait ainsi une image défavorable des femmes— à savoir qu'elles sont «plus pleurnichardes, plus pleignardes, plus manipulatrices et plus hypocrites» (Josée)—, image qu'apparemment, elle ne pouvait intégrer psychiquement. Ainsi, affirme Josée:

Chu sûr que dans les intentions là-d'dans c'était de.. de.. me connecter avec ma féminité. O.k. parce que.. [...] je l' sais qu' ch' t' une femme o.k., mais j'avais beaucoup d' difficultés à à.. à.. me pardonner d'être une femme là t'sé dans les gnagnas que j' te parlais. Bon. Alors donc eh.. On dirait que je voulais être une femme pour les belles affaires mais les gnagnas, j' les voulais pas là t'sé.. Alors disons que.. c'est.. [...] Disons que j' m'étais donnée comme intention de retrouver mo.. ma féminité. Pis qu'un moment donné.., à travers toutes les.. 50 visages des femmes que j'ai vues de toutes les façons, il y en a qui m'ont réactivée, il y en a que j'ai aimés [...] Pis que là, tu regardes toutes ces visages là pis.. a' que'que part, tu t'.. tu t' rends compte toi là qui t'es là. À travers tout ça. (Josée)

5.3.2 Désir d'être aimé, accepté, reconnu ou confirmé *par autrui*

Conjointement à la catégorie précédente, cinq répondants (5/11) ont participé à des cours de croissance personnelle dans un but manifeste de se sentir aimés, acceptés, valorisés ou reconnus par les autres (animateurs ou participants du groupe). À ce sujet, nous dit Simon, relativement aux attentes qu'il disait avoir eu à l'égard de ceux-ci:

L'attente eh.. principale c'est d'être reconnu! C'est que cette personne [l'animateur] est sensée être quelqu'un d'éveillé! Si on est reconnu par quelqu'un d'éveillé, c'est qu'on a quand même une certaine valeur! [...] C'est toujours relié à la à l'estime de soi! Si on se sent rejeté, l'estime de soi est bien basse, si on se sent reconnu par elle bon à c' moment là.. Donc les attentes c'était ça. C'était se sentir quelqu'un eh d'extraordinaire! .. Et puis donc à mon avis, cette espèce d'attrait et de fuite en même temps était aussi liée au fait que si bon j'ai envie de me faire reconnaître comme extraordinaire et que j' me sens pas extraordinaire, bon à c' moment là je vais l'éviter! Faut pas qu'elle me voit comme ça sinon eh elle va pas m' trouver extraordinaire. C'est peut-être un truc qui m'est propre, mais j' pense que c'était eh en les regardant eh le cas d' beaucoup d' participants.

5.3.3 Manque à être

L'expression *manque à être* est utilisée par Lacan pour désigner ce qui, chez le jeune enfant, correspond au vide constitutif du désir, à savoir, «une méconnaissance où [le] sujet [se] trouve installé par rapport à lui-même à travers l'ordre du signifiant» (Dor, 1985, p. 156). Cet état psychologique, vécu par le tout-petit, fait suite à l'expérience d'une perte, celle de l'illusion de toute-puissance dans laquelle le maintenait la relation maternelle primaire, une perte qui, dans le cas d'un environnement *suffisamment bon* — pour reprendre une expression chère à Winnicott — favorise une quête d'identité.

Six répondants (6/11) ont fait part d'une demande adressée au cours de croissance personnelle associée à une souffrance psychologique relative à des sensations qui peuvent être également qualifiées de *manque à être*. Ainsi, lors des entretiens de recherche, des répondants utilisaient souvent des expressions telles que le sentiment de «manquer de présence à soi» (Geneviève), «de ne pas être dans sa vie...» (Josée), «de manquer de contact avec son corps» (Mathilde), ou même une impression «d'être perdu» (Laurent) ou «de ne pas exister» (Laurent). Par une participation à des cours de

croissance personnelle, ces personnes cherchaient, comme le dit une répondante, «à se sentir vivantes et davantage en contact avec [leurs] émotions» (Mathilde).

Tous les sujets mentionnés ci-dessus estiment s'être beaucoup conformés pendant leur enfance et une partie de leur vie adulte, à des exigences parentales et sociales jugées excessives; deux d'entre eux disent, en outre, avoir été considérés comme des «enfants modèles» (Geneviève, Mathilde). Le discours de ces répondants suggère que cette tendance à la conformité et, somme toute, à vivre «coupées» (Mathilde) de leurs émotions, leur a permis de se sentir valorisés dans leur famille et de se défendre contre un sentiment de vide. Trois d'entre eux par contre semblaient éprouver face à eux-mêmes un sentiment de trahison.

En rapport avec l'impression d'avoir grandi et vécu longtemps sans tenir suffisamment compte d'eux-mêmes, trois sujets disent avoir fréquenté des cours de croissance personnelle en partie dans le but d'apprendre à se connaître. Bref, les cours de croissance personnelle ont été l'occasion pour ces répondants d'amorcer une quête d'identité. À cet égard, dit Mathilde:

Je ça m'intéressait beaucoup de développer ma sensibilité au niveau énergétique.. et eh.. [c'est-à-dire] de devenir conscient de.. de c' qu'on sent quand on est en face d'une personne ou d'un événement ou d'un lieu,.. une présence à soi et aux autres d'abord, c'est ça êt' conscient de.. de.. c' qui se passe à l'intérieur de nous-mêmes, pas simplement physiquement ni émotivement, mais aussi en terme énergétique: quand l'énergie monte, quand elle baisse eh.., quand on s' rent' dans un lieu c'est quoi eh.. qu'on r'ssent, c'est tu d' l'attirance, du rejet, qu'est-ce qui s' passe eh.. Apprendre eh.. des choses à ce niveau là. Moi ça m'intéressait énormément.

5.3.4 Difficultés ou échecs au plan relationnel

Neuf sujets (9/11) affirment avoir participé à des cours de croissance personnelle afin de trouver des solutions à des difficultés ou des échecs au point de vue relationnel. Ces demandes concernent soit la présence (1) de problèmes importants au plan des relations amoureuses, (2) d'une solitude émotionnelle particulièrement pénible, (3) ou d'une difficulté à faire face à des conflits relationnels.

5.3.4.1 Problèmes importants au niveau des relations amoureuses

Cinq sujets (5/11) relient leur participation à des cours de croissance à un désir d'en arriver à vivre une relation amoureuse satisfaisante. Parmi ces personnes, celles qui avaient un conjoint au moment de participer à un atelier disaient être aux prises avec des difficultés telles que le «désir [mutuel] de changer l'autre» (Simon) ou éprouver des frustrations au plan affectif ou sexuel dans leur vie de couple. Le récit de quatre de ces cinq sujets indiquent, par ailleurs, qu'ils ont souffert, dans leur vie adulte, de blessures importantes au plan des relations amoureuses et deux répondantes affirmaient avoir des problèmes de «dépendance affective» (Jeanne) lorsqu'elles vivent une relation amoureuse. Concernant cette demande adressée aux cours de croissance personnelle, l'une de ces deux personnes disaient entre autres :

Les attentes que j'avais c'était... j'avais j' pense j'avais des problèmes personnels! eh.. pis.. j' m'attendais à c' que ça aille mieux t'sé... J'étais pas bien à l'intérieur de moi! C'est ça t'sé.. T'es pas bien à l'intérieur de toi! ..et pis eh.. j' pouvais pu f.. me faire confiance, .. j' pouvais pu faire confiance aux autres, .. eh... pis pis j'étais une femme.. qui avait aussi eh.. envie d'avoir un compagnon dans sa vie, mais qui était piégée dans sa.. non confiance! eh pou.. pis qui pouvait pas eh.. qui pouvait pas eh.. vivre.. vivre ça parce que... [...] je pense que j'avais été profondément blessée. (Jeanne)

Bien que seulement cinq répondants ont fait mention de ce motif pour prendre part à des cours de croissance, soulignons qu'au moment des entretiens, huit sujets (8/11) n'avaient ni conjoint, ni amoureux(se) dans leur vie et estimaient avoir vécu des expériences très éprouvantes au plan des relations amoureuses. Parmi celles-ci cependant, trois n'ont pas mentionné avoir participé à des cours dans le but de trouver des solutions à ces problèmes.

5.3.4.2 Solitude émotionnelle

Avant de prendre part à des cours de croissance personnelle, quatre (4/11) répondants disaient avoir peu d'amis autour d'eux et avoir participé à des cours de croissance personnelle pour échapper à une solitude émotionnelle devenue difficile à tolérer. Le discours de ces sujets indique que la crainte d'être blessée narcissiquement² par les autres est prédominante dans cette situation. Par exemple, comme le disait Jeanne dans la citation présentée ci-haut, «j' pouvais pu faire confiance aux autres» (Jeanne) et pour elle, cette situation s'étendait non seulement aux relations amoureuses, mais également à l'amitié. Pour ces quatre sujets, les groupes de croissance représentaient ainsi un moyen pouvant leur permettre de se créer un réseau d'amis à l'intérieur duquel il devenait possible, dans la mesure où ils s'y sentaient acceptés et reconnus, de partager une complicité et d'échanger avec eux sur différents thèmes ou sur les problèmes avec lesquels ils étaient aux prises.

5.3.4.3 Difficulté à faire face à des conflits relationnels

Sept répondants (7/11) qui disaient éprouver une difficulté, dans leur vie quotidienne, à faire face à des conflits relationnels, ont trouvé, dans les cours de croissance,

une possibilité d'apprendre à mieux «s'affirmer» (Suzanne); en d'autres termes, à tenir davantage compte d'eux-mêmes ou des autres dans des situations de discordes ou de mésentente qui peuvent survenir avec eux. Josée exprime ainsi cette attente face aux cours:

J'ai senti qu'i' avait des choses que j' faisais que j' tais pas en contrôle.. pis qu' j'avais l' goût d'améliorer.. [...] Ben! T'sé moi là, de.. d'obtenir ce que j' veux en écrasant du monde, c' pas ça j' veux.. J' veux l'obtenir.. parce que ben.. ça me r'vient de droit pis que.. des choses eh.. m'a.. m'arrive là. T'sé.. Mais ça m' tente pas d' manipuler le monde pour réussir à l'avoir. [...] Alors donc c'est.. c'est comme.. plus j' me connais, plus j'.. comprend comment j' procède, ben.. j' peux m'améliorer.. I' c'.. j' pense c'est pour ça qu'on fait des cours de croissance personnelle. En tout cas. Moi.. (Josée)

Ces répondants disaient vouloir ainsi mettre un terme à un mode relationnelle insatisfaisant qu'ils avaient, depuis longtemps, tendance à reproduire. Certains comme Marie-Claude, reliaient ce problème à la manière dont ils avaient été éduqués :

Ma mère était plutôt eh... la personne compréhensive et eh.. affectueuse [...], mais mon père lui c'était.. radical, eh.. autoritaire, eh.. sévère et.., c' fait qui.. souvent i'.., ma mère permettait des choses ou.. essayait de.. [...] de tempérer pis là ben lui i' s' fâchait pis i' disait ben.. «C'est ça eh.. t'sé eh.. [...], tu prends pour eux aut' pis eh.. tout c' que j' te dis, c' pas correc' pis..»; i's chicanait comme sur leur la façon les deux qui dont.. dont i' intervenaient avec nous aut'.. au..niveau d' l'éducation [...]. Pis eh... mon père eh.., je l' sais [...] i' avait.. son bagage de problèmes lui, qui a jamais.. vraiment eh.. réglé. Moi moi c'est ça qui me.. que j' me suis dit à un moment donné, que j' voyais qu' i' avait des choses qui allaient pas. J' me suis dit: «J' veux pas rester comme ça t'sé.. Pis j'ai une fille.. [...] J' veux pas i' transmet' eh.. mes bébittes. Je sais j' va i' en transmet' de toute façon.. pareil là.. des choses, [...] j'essaye de faire mon possible, j' me dit eux-autres aussi i' ont.. i' on essayé [...] avec leur bagage d'expériences qu'i' avaient. (Marie-Claude)

5.3.5 Éprouver des sensations exaltantes au plan du narcissisme³

Le récit de sept répondants (7/11) sur leur participation à des ateliers de croissance personnelle (et plus particulièrement les premières) indique que celle-ci a été

fortement marquée par l'apparition de sentiments très intenses et «exaltants» (Simon) d'«estime de soi» (Jeanne) ou de «valorisation de soi» (Marie-Claude). Le discours de tous ces sujets sur ces expériences émotionnelles jugées très gratifiantes révèle également que celles-ci ont suscité en eux beaucoup d'espoir ainsi que le désir de ressentir à nouveau ces sensations en participant à d'autres ateliers. Ce motif de fréquentation des cours, qui était pour ainsi dire absent avant de prendre part à un premier atelier, est donc plus exactement un motif pour *continuer* à participer à ceux-ci.

Trois des répondants (3/11) qui ont adressé la demande mentionnée ci-dessus aux cours de croissance personnelle ont tenté d'expliquer, au cours des entretiens, en quoi consiste les émotions narcissiquement exaltantes qu'ils disent éprouver (ou avoir éprouvées) à l'intérieur de ces groupes. D'après leur expérience, celles-ci sont relatives à une impression de «très forte fusion» (Simon) qui se produit entre les participants et les animateurs. Une répondante décrit en détail ce processus :

I' a un moment magique dans un atelier. C'est vrai.. j'en ai faits souvent. Et.. [...] C' parce c'est dur à expliquer... où est-c' qu'on dirait que m.. même si tout l' monde a chacun son opinion qu'i' sont pas nécessairement d'accord. Mais chaque individu en tant que eux-mêmes forme comme un «un».. et c'.. je sais pas comment te dire.. c'est eh.. [...] un «un».. de groupe. [...] i' a toujours un.. un moment ultime [...] Ce moment là.. J'adore ça. C'est comme eh.. une force dans la liberté. C' que j' ressens c'est comme.. je suis totalement libre d'être qui je veux.. et eux de même. C' comme.. une unité.. dans la liberté. C' comme.. on se on s'est tous reconnus à que'que part.. pis on a.. plein d' travail à faire parce qu'on est.. totalement imparfait, mais c'est totalement parfait. C'est exactement ça le moment magique. I' a quelque chose dans la complicité qui se forge, i' a quelque chose d'un partage, i' a quelque chose d'un intimité.. L'ensembl', le tout..fait comme un.. un moment où est-c' que.. Wouaw! (Josée)

Le récit de ces répondants laisse par ailleurs entendre que ces sensations, pourtant très intenses, sont très éphémères:

J' pense [dit entre autres Simon concernant ce dernier aspect] que j'y ai retourné [dans les cours] parce que je sentais finalement que.. bon je retombais dans mon ancienne eh dans mon ancien malaise. Bon. J't c'était quelque chose c'était finalement une espèce de de d'enthousiasme que je souhaitais maintenir, et le fait de retourner régulièrement dans ces eh.. dans ces activités.. permettait.. de.. de garder.. certaines eh..manière.. de.. de percevoir les choses. (Simon)

5.3.6 «Désir de guérir» (Geneviève) confondu à une demande manifeste de «croître» (Josée)

Le désir de «croître» (Josée) au sens de *développer des potentialités* ou des capacités nouvelles est présent chez tous les sujets (11/11) dans leur volonté de s'améliorer, dans leur recherche d'un «mieux-être» (Hélène) et, chez plusieurs également, dans leur quête d'identité. Par contre, nous constatons que les expressions *croissance personnelle*, *croître*, *grandir*, etc. sont utilisées principalement lorsque les répondants font état des difficultés souvent très souffrantes avec lesquels ils sont aux prises; bref, la demande manifeste de «croître» (Josée) adressée à ces cours se confond très souvent avec l'un ou l'autre des motifs psychothérapeutiques de fréquentation des cours de croissance identifiés dans le présent chapitre. Les termes dont la signification est liée à l'idée de *développement* plutôt que de *guérison* ou de *soulagement* semblent choisis, non seulement parce qu'ils sont issus du langage utilisé dans les cours, mais également parce qu'ils ont pour fonction de préserver une bonne image de soi. La conscience d'éprouver des difficultés se présente ainsi chez ces personnes comme une blessure narcissique qu'ils cherchent à éviter par l'utilisation d'un langage axé sur la *croissance personnelle*. Ainsi, nous dit Simon:

À l'époque j'étais vraiment dans un.. trip.. de croissance personnelle. C'est-à-dire qu'il fallait eh.. j'étais un instrument, j'étais un fer qu'il fallait battre [...] et.. il fallait mouler à une certaine.. une certaine identité, une certaine eh.... personnalité.. [...] qu'il était bon d'acquérir. Donc s.. j' pense que j'y ai retourné parce que j' sentais finalement que.. bon je.. *je retombais [...] dans mon ancienne eh.... dans mon ancien malaise.* [...] Dans ces.. dans ces ateliers finalement bon.. on s' perçoit très vite comme un individu en croissance. [...] Donc.. on a une personnalité.. qui nous est donnée d'améliorer.

D'après le discours des répondants ainsi que la littérature sur le sujet, l'idéologie et les valeurs prônées dans les cours, fondées sur la responsabilité individuelle encouragent aussi les participants à adopter cette perspective. La suite de la citation de Simon présentée ci-dessus exprime clairement cette situation:

J' veux dire le point principal qui était soulevé dans tous ces ateliers c'était *la responsabilité.* C'est-à-dire qu'on était responsable, pleinement responsable de nos vies, et qu'il n'appartenait qu'à nous [...] d'en faire une eh.. un paradis ou un enfer. [...] C'était une espèce d'opportunité de liberté finalement qui m'.. qui m' montrait que presque rien n'était impossible. Et qu'à [...] il y avait qu'à il y avait qu'à agir... pour que ces choses là s' produiraient. (Simon)

5.3.7 Désir d'aider l'autre

Plusieurs organismes qui offrent des cours de croissance personnelle proposent aux participants la possibilité de s'inscrire à une formation en relation d'aide ou en animation de cours. Aussi, conjointement à la demande d'aide psychologique qu'ils adressent (ou ont adressée) eux-mêmes aux cours de croissance personnelle, cinq sujets (5/11) disent fréquenter (ou avoir fréquenté) ces ateliers dans le but de devenir soit psychothérapeute ou animateur de cours de croissance. Deux répondantes ont également mentionné avoir pris part à des cours de croissance personnelle pour le plaisir qu'elles éprouvaient, à l'intérieur de ceux-ci, d'apporter une aide psychologique aux autres participants. Offrir une oreille attentive et leur soutien à des personnes qui,

comme elles, éprouvent des difficultés au plan psychologique et relationnel représentent ainsi une source importante de valorisation pour ces sujets. Suzanne insiste en outre sur «la satisfaction» (Suzanne) que lui procure le «sentiment d'être utile» (Suzanne) lorsqu'elle vient en aide à des personnes qui se tournent vers elle pour les aider à trouver des solutions aux problèmes avec lesquels ils sont aux prises.

Dans le cas d'un répondant (Laurent) qui dit avoir participé à des cours dans le but de devenir animateur et psychothérapeute, la demande mentionnée ci-dessus à l'endroit des cours a même été prédominante au plan manifeste par rapport à sa demande psychothérapeutique :

J' m'en su' bien sorti [dit Laurent]. Mais.. des fois c'est difficile d'aller r'parler d' là parce que.. ça' pas été facile c' que j'ai vécu.. Bon! Aujourd'hui chu bien heureux c'est fini là mais.. des fois c' pas trop facile à reparler. T'sé.. si on pouvait mett' le feu là-d'dans pis.. qu'ça brûle pis qu'ça r'vienne pu, mais c'est pas d' même. Fa' qu'.. non c'est sûr v'la deux ans a' fallu j'.. c'est ça! Malgré les cours de croissance personnelle que j'ai été chercher. C'est sûr qu'il y a eu un développement avec moi-même. Mais encore plus.. avec les aut'. Je faisais plus travailler les aut' que moi. C'est [...] v'là d v'là deux ans avec mon médecin que j'ai tout' mis en pratique qu'est-ce que j'ai appris en cours de croissance personnelle au fond. Pour.. moi, parc' j'ai jamais été conscient je pouvais exister pour moi! Donc moi j'allais à ces cours là pour montrer aux aut' comment i' pouvaient s'en sortir. Mais moi.. moi j'étais content, je le savais pour les aut', mais pour moi j' savais pas que j' pouvais m'apporter ça. (Laurent)

Cette citation illustre, par ailleurs, très nettement le caractère hautement défensif qu'a représenté pour Laurent cette propension à venir en aide aux autres. Le récit de deux autres sujets qui ont adressé cette demande aux cours de croissance personnelle révèle qu'à l'instar de Laurent, ce désir d'aider l'autre était en partie associé à celui de se protéger contre certaines représentations psychiques qui entraînent chez eux des émotions pénibles.

5.3.8 Résumé

Les entretiens qui ont été menés auprès de 11 sujets indiquent que plusieurs personnes qui participent à des cours de croissance personnelle font cette démarche principalement pour des motifs psychothérapeutiques. Nous observons également que les motifs sous-jacents à la fréquentation de ces groupes par les répondants de notre recherche sont associés à des difficultés d'ordre narcissique, celles-ci s'exprimant soit par des affects dépressifs, par un sentiment de manque à être ou par des problèmes importants au plan relationnel. D'après ces personnes, les cours de croissance personnelle constituent (ou ont constitué) un moyen important pour trouver des solutions à leurs difficultés. Enfin, le récit de plusieurs répondants suggère que pour eux, l'espoir suscité par ces groupes est en grande partie lié aux sensations exaltantes que leur procurent ceux-ci ainsi qu'à l'idéologie des cours axée sur le principe d'un pouvoir de changement quasi illimité sur soi-même.

5.4 Évolution des demandes à l'égard des cours de croissance personnelle

Le discours des sujets de notre recherche sur les demandes qu'ils adressent (ont adressées) aux cours de croissance personnelle montre que celles-là ne sont pas immuables; elles se transforment avec le temps en fonction de l'expérience et des conséquences perçues de leur participation à ces cours. Les changements apportés quant au mode de fréquentation de ceux-ci et les changements relatifs au type d'ateliers choisis accompagnent ce mouvement. À cet égard, certaines similarités entre les répondants ont été repérées, des points de convergence que nous avons identifiés comme suit: (1) début de la démarche marqué par une tendance à intensifier la participation à ces cours

(8/11 sujets); (2) passage d'activités très centrées sur le corps vers des cours de croissance qui offrent une plus grande ouverture à la parole (4/11 sujets); et (3) diminution de l'engouement initial manifesté à l'endroit des cours (8/11 sujets).

5.4.1 Début de la démarche marqué par une tendance à intensifier la participation aux cours de croissance personnelle

Deux sujets de notre recherche (2/11) qui ont pris part à seulement cinq ou six cours de croissance personnelle se montraient très enthousiastes face à cette ressource et affirmaient vouloir intensifier cette démarche en s'inscrivant à d'autres ateliers. De la même façon, six autres répondants (6/11) qui ont une plus vaste expérience des cours de croissance (plus de dix cours), disent avoir poursuivi ces activités de façon intensive ou continue pendant plusieurs années suivant le début de leur participation à ces groupes. Bien que pour cinq de ces huit sujets, cet engouement pour les cours de croissance est (ou était) en partie lié à un désir de devenir animateur ou psychothérapeute, toute cette période qui peut s'étendre du début de leur démarche à quelques années de participation à des cours, est marquée par l'espoir — plus ou moins latent — de trouver, par ce moyen, des solutions durables à leurs difficultés. À cet égard, affirme Jeanne qui, plusieurs années avant de fréquenter des cours de croissance, disait avoir vécu une expérience très pénible en psychothérapie auprès d'un psychiatre:

Je n'avais plus confiance en la psychothérapie. J' voulais pu m'embarquer là-dedans [...] J'ai comme voulu.. me mettre eh plus eh.. dans l'état d'apprend'.. des choses, .. comment ça fonctionnait pour pouvoir peut-être plus apprend' sur moi... [...] J'avais des attentes aussi, j'avais des attentes... eh... [...] Quand tu parts su' que'que chose c'est parce que tu crois qu' ça va régler ton problème. Hen?.. En tout cas, moi c'tait comme ça!.. Donc j' m'attendais à c' qu'.. après.. un certain nombre.. de.. de cours.. pis ça coûte cher là là on est dans les.. 2000, 3000, ..4000 pias' là t'sé eh... Eh c'est des cours [...] sur plusieurs fins d'semaine eh.. [...] Pis t'sé j' c'tais eh.. bon.. j'ai dit peut-être c'est une aut' orientation.. dans ma carrière où j' sais pas quoi.. on sais jamais t'sé eh.. bon. Et pis.. ben, j' me su' embarquée.. [...] là-d'dans pis eh.. les attentes que j'avais c'était... j'avais j' pense, j'avais des problèmes personnels! Eh.. pis.. j' m'attendais à c'que ça aille mieux t'sé... Ben.. Ben.. j'tais pas bien à l'intérieur de moi! (Jeanne)

5.4.2 Passage d'activités centrées sur le corps vers des cours de croissance personnelle offrant une plus grande ouverture à la parole

Quatre sujets (4/11) ont commencé leur démarche auprès de ressources alternatives en participant à des activités très centrées sur le corps (méditation en groupe, cours de croissance orientés sur le mouvement ou la relaxation, séjours dans des centres de santé, retraites fermés dans un monastère, etc.) pour ensuite se tourner vers des cours de croissance personnelle axés sur la parole et qui favorisent la réflexion sur soi. Ainsi, nous dit une répondante concernant la période qui précède sa participation à des cours de croissance personnelle davantage axée sur l'expression verbale :

J' me sentais coupable, [...] inférieure aux autres eh.., [...] pas correcte eh.. [...] C'était une rupture aussi là. J'ai entrepris tout ça [gymnastique douce] pis ensuite ensuite ça [les cours de croissance personnelle]. [interviewer: Puis la gymnastique douce, tout ça.. pouvez-vous me parler de ce que vous avez retiré de cette expérience...] Ah! Ça m'a détendue pas mal là eh. Ça m'a détendue et pis eh... eh... j' j' rectifiais mes.. mes positions là eh.. [...]. J'ai aimé ça là faire eh.., faire ça la, ça m' fait comme.. une méditation là quasiment là eh..... Eh.. pis aussi ben j'avais lu les livres là de d'un auteur là eh.. c' c'.. hum... le corps là ça a une influence sur eh.. eh.. sur les émotions pis vice-versa [...] Ça m'a amenée là, graduellement là [vers les cours de croissance].. J'tais pas prête à entreprendre que'que chose eh.. comme eh.. ces cours là là [les cours de croissance personnelle]. Pis eh.. eh.. c'tait relaxant là de m' de.. de.. , de m' détendre aussi, pis d'apprendre à.. à le faire, à m' détendre là. (Suzanne)

Ce changement dans le choix des cours vers des ateliers plus spécifiquement orientés sur la parole, laisse apparaître, chez ces répondants, un certain relâchement des défenses ainsi que le désir de mieux comprendre et alléger, par le biais de cette ressource, les souffrances qui les habitaient à ce point tournant de leur démarche.

5.4.3 Diminution de l'engouement manifesté à l'endroit des cours de croissance personnelle

Les huit répondants qui ont participé à plus de dix ateliers de croissance personnelle ont eu tendance, au fil du temps, à réduire considérablement leur participation à ceux-ci. Le récit de sept de ces sujets (7/8) indique que dans l'ensemble, leur participation à ces groupes ne les aurait pas suffisamment aidés à trouver des solutions à leurs difficultés. En ce sens, nous avons relevé chez l'un ou l'autre d'entre eux: (1) une baisse de confiance en la ressource (3/7 sujets); (2) une tendance à se tourner davantage vers la psychothérapie individuelle (2/7 sujets); (3) un désir de s'affranchir d'une certaine dépendance affective éprouvée face à ces cours (2/7 sujets); et enfin (4) une participation à des ateliers de croissance personnelle jugés trop confrontants (3/7 sujets). Précisons que ces motifs qui expriment une certaine insatisfaction face aux cours, ne sont pas mutuellement exclusifs: des sujets en ont identifiés plusieurs.

En ce qui a trait plus spécifiquement à la diminution de la confiance manifestée à l'endroit des cours et la tendance à se tourner vers la psychothérapie, un répondant résume ainsi son expérience personnelle:

Pour moi p'tit à p'tit, la critique est devenue d' plus en plus présente. Puis aussi [...] i' avait comme une espèce en même temps [...] de déception parce que.. généralement quand on entre dans ces ateliers là, on pense que nos problèmes vont s'arranger.. presque immédiatement ou [...] presque définitivement. [...] On a l'impression d'avoir réglé des choses quand on.. part de l'atelier eh.. les gens sont généralement très enthousiastes. Mais on se rend compte finalement au fil du temps que [...] c'est pas réglé! [...] Alors i' a comme une espèce d'usure, enfin en c' qui m'a concerné, c'était d' constater que bon à chaque fois que j'allais à ces ateliers c'était merveilleux, quand j'en revenais, c'était encore merveilleux la semaine qui suit, moins merveilleux la semaine qui suivait et deux semaines plus tard, le merveilleux était disparu. J'ai fait ça donc plusieurs fois tous les ateliers, pour me rendre compte que finalement c'était une expérience exaltante, mais que c'était pas de cette manière là que j'allais régler mes problèmes. (Simon)

Avant d'en arriver à réduire de façon significative leur participation à des cours de croissance, trois répondants disent avoir continué pendant quelques temps à fréquenter intensivement ces groupes dans le but manifeste de maintenir les effets bénéfiques que leur procuraient ceux-ci et qu'ils éprouvaient comme étant «fragiles» (Suzanne). À cet égard, précise une répondante:

J'ai décidé d' continuer parce que.. eh.. deux ans eh.. j' trouvais qu' c'tait pas assez. [...] j' voulais continuer à.. à êt' dans l' milieu pis à entend', entendre encore eh.. parler, parler de ça.. [...] J'avais peur de perdre ce que j'avais.. ce que j'avais.. appris pis ce que j'avais eh.. c'tait pas tout intégré; j'avais l' sentiment que c'était fragile encore là, que j' pouvais en.. en.. perdre là, pis revenir comme c'était avant là. [...] Pis aussi c'est qu' j'avais tellement investi dans ces deux années là là eh.. eh.. que j'avais pas envie de perdre ce que j'avais là.. oui. Pis aussi eh.. eh.. j'avais pas j'avais peur.. de de de redevenir comme j'étais avant pis d'êt' aussi malheureuse. (Suzanne)

En dépit des limites thérapeutiques des cours évoquées par sept sujets, ces ateliers sont considérés par eux, comme une ressource qui, dans l'ensemble, leur a été profitable. D'ailleurs, au moment des entretiens, quatre des huit sujets qui ont diminué leur participation à ces cours, éprouvaient toujours le désir de prendre part éventuellement à d'autres ateliers, quoique de façon nettement plus occasionnelle que dans les premiers temps de leur démarche. En outre, une répondante parmi ces quatre sujets se

disait très satisfaite de son expérience bien qu'elle affirmait, par ailleurs, être aux prises, encore aujourd'hui, avec des difficultés aux points de vue affectif et relationnel.

Au moment des entretiens de recherche, sept sujets qui ont diminué leur participation à des cours de croissance personnelle après une fréquentation intensive ou continue à ceux-ci, ne s'attendaient plus à ce que cette ressource les amène à les soulager de leurs difficultés. C'est dans ce contexte, très différents de celui qui a marqué les premières années de leur participation à des cours de croissance, que quatre sujets continuaient, de façon sporadique, à prendre part à d'autres ateliers. Se faisant, ces personnes cherchaient à retrouver, par moment, le sentiment d'être acceptées, valorisées ou soutenues que leur procure la participation à ces groupes et à poursuivre un questionnement sur elles-mêmes. Enfin, une répondante affirmait avoir continué à fréquenter des cours pendant quelques temps parce qu'elle craignait de perdre le réseau d'amies qu'elle s'était créée à l'intérieur de ces groupes.

5.4.4 Résumé

En bref, nous observons que des personnes qui participent à des cours de croissance personnelle mettent initialement beaucoup d'espoir dans cette ressource alternative afin de trouver des solutions à des difficultés souvent très éprouvantes. Cependant, l'expérience quelque peu décevante d'une majorité de répondants de notre recherche auprès de ces groupes suggère que cet enthousiasme ainsi que les attentes qui y sont rattachées peuvent diminuer avec le temps. Enfin, comme nous le verrons ci-dessous, les différents facteurs jugés aidants de même que d'autres, considérés comme

étant plutôt néfastes, nous permettent de mieux comprendre les motifs (manifestes et plus latents) qui amènent les participants à prendre part à ces groupes et éventuellement à modifier leurs demandes face à ceux-ci.

5.5 Facteurs jugés aidants dans les cours de croissance personnelle

Nous examinerons maintenant les différents facteurs jugés aidants dans les ateliers de croissance personnelle par les sujets de notre recherche et ce, en regard des motifs (manifestes) pour lesquels ils sont particulièrement appréciés. Ces énoncés sur l'expérience vécue à l'intérieur des cours de croissance personnelle nous permettent de mieux connaître les motifs (manifestes et plus latents) qui amènent plusieurs personnes à investir cette ressource de façon très importante et parfois, sur de très longues périodes. Il est par contre important de préciser que lors des entretiens, quelques répondants avaient développé un regard différent et plutôt critique face à certains aspects des cours qu'ils avaient jugés aidants par le passé. Afin de savoir quels sont les facteurs qui sont considérés curatifs au moment même où les sujets participent à ces cours, nous avons combiné ces aspects, initialement très appréciés, aux facteurs jugés aidants par les autres sujets. La perspective actuelle et plus critique de ces répondants face à quelques aspects des cours sera présenté à la section 5.6.

En tout, onze facteurs jugés aidants par un nombre minimal de quatre sujets pour chacun d'eux ont été répertoriés: sur ces onze facteurs, sept sont appréciés en grande partie parce qu'ils contribuent, disent ces répondants, à générer des effets gratifiants au plan du narcissisme; deux parce qu'ils favoriseraient surtout un questionnement sur soi; et enfin, deux autres aspects des cours sont jugés aidants parce qu'ils encourageraient les participants à résoudre par eux-mêmes leurs difficultés.

5.5.1 Facteurs jugés aidants pour leurs effets bénéfiques au plan du narcissisme

Les 11 répondants de notre recherche ont fait mention de plusieurs aspects des cours de croissance qui génèrent, d'après leur expérience, une augmentation de la «confiance en soi» (Suzanne) ou de «l'estime de soi» (Suzanne); de tels effets bénéfiques ont été ressenties, disent ces personnes, dès le début de leur participation à ces groupes et ont suscité beaucoup d'espoir. Ce sont: (1) les animateurs, auxquels ils peuvent s'identifier; (2) l'écoute attentive et l'attitude empathique de ceux-ci; (3) le respect des défenses des participants; (4) le soutien et l'atmosphère chaleureuse du groupe; (5) la possibilité d'exprimer des émotions pénibles dans l'espoir de s'en libérer; (6) le témoignage des autres participants et enfin (7) la possibilité de se créer un réseau d'amis.

5.5.1.1. L'animateur comme modèle d'identification

Pour chacun des répondants rencontrés en entrevue, l'animateur est un élément central dans le choix de participer à des ateliers de croissance personnelle. Le discours de ceux-ci indique en effet qu'en faisant appel à cette ressource, ils s'attendent à trouver, au sein du groupe, un *leader* auquel ils peuvent s'identifier. La position d'une répondante qui se montrait plutôt critique à l'endroit de certains animateurs de cours auxquels elle a participé est, à cet égard, très éloquente:

J' trouve que quelqu'un qui est en avant là, pis qui enseigne des choses, faut que cette personne là soit elle-même eh eh.. une sorte.. d'exemp'. Eh.. j'ai besoin d'admirer.. les gens.. que.. j' vais écouter. .. qui vont m'enseigner que'que chose t'sé.. J'ai besoin d' ça. Si j'ai pas d'admiration pour ces gens là, i' peuvent pas m'enseigner. (Jeanne)

Cinq sujets (5/11) précisent par ailleurs que pour eux, l'animateur doit avoir confiance en sa capacité d'animer et de diriger le groupe: «I' peut laisser aller les choses, [dit

Jeanne] mais i' perdra jamais l' contrôle. T'sé pour laisser aux gens là la possibilité de.. de s'exprimer, mais i' perdra jamais l' contrôle» (Jeanne). Un rôle de «guide» (Marie-Claude) est ainsi conféré aux animateurs, une autorité qui, pour être respectée, doit cependant être exercée avec «souplesse» (Jeanne). Enfin, d'autres répondants (4/11) comme Huguette, insistent davantage sur la viabilité du modèle que tend à représenter pour eux l'animateur:

Tu sens son.. t'sé là comme.. 'est là pis à l'animatrice.. eh.. ou l'animateur là [dit-elle] i' sont capab' de t' dire.. «Écoutez vous êtes un grand nombre là, pis eh.. Ça m'énervé de faire une conférence», moi j' trouve ça kiout! [interviewer: I' sont capab' de montrer leur faiblesses] Oui! leurs faiblesses! Sont pas des dieux! pis i' l' disent des fois là t'sé.. «je me suis trompé. Je vous ai dit que'que chose pis je sens j' me suis trompé.. Hier chu arrivé chez nous.. j' t'ai pas donné la bonne réponse, j' me suis trompé». Moi c'est c' que j'ai toujours rêvé d'avoir dans ma vie. Un parent comme ça là t'sé, qui est capab' de dire.. «j'.. j'ai tord, j'me su' trompé». Pis.. ça ben, j' l'ai pas vécu, pis on dirait qu' c'est ça que je recherche dans la.. dans la.. [croissance personnelle]. (Huguette)

À l'instar de Huguette, deux sujets ont également fait état d'une «image de parents idéals» (Marie-Claude) qu'ils avaient des animateurs des cours qu'ils ont fréquentés, une représentation à laquelle correspond visiblement un investissement affectif très important et qui exprime de façon très directe leur souhait d'être reconnus par ces personnes. Bien que tous les répondants n'ont pas utilisé de tels termes pour parler des animateurs, un processus d'idéalisation⁴ à l'endroit de ceux-ci (ou de certains d'entre eux) est néanmoins perceptible dans le discours de neuf (9/11) répondants. Enfin, tel que le suggère la citation mentionnée ci-dessus ainsi que le discours des répondants sur ce point, il apparaît que dans l'ensemble, les sentiments d'admiration éprouvés à l'endroit des animateurs ne font l'objet d'aucun questionnement à l'intérieur des cours auxquels ils participent.

5.5.1.2 L'écoute attentive et l'attitude très empathique des animateurs

Comme autre facteur fortement apprécié dans les cours de croissance, huit répondants (8/11) ont insisté sur l'écoute attentive et l'attitude très empathique de «non jugement» (Geneviève) manifestées par des animateurs à l'endroit des participants. Pour ces sujets, ce comportement observé chez plusieurs animateurs les amène à se sentir acceptés et reconnus par eux. Ainsi, nous dit une répondante concernant les facteurs qu'elle trouvait les plus aidants dans les cours de croissance personnelle :

C'est beaucoup eh.. c'est beaucoup l'écoute eh.. de l'animateur. C'est beaucoup sa disponibilité. [...] C'est beaucoup moi ça a été beaucoup ça. Ça a été d'être avec des gens qui pour la première fois m'accueillaient. Et qui pour la première fois m'considéraient comme un être humain eh.. unique et non comme eh.. un numéro qui doit être conforme à la majorité. (Mathilde)

Enfin, quatre répondants (4/11) estiment que par son écoute attentive et par l'attitude très empathique dont il fait preuve à l'endroit des participants, l'animateur crée un climat de confiance et une atmosphère chaleureuse dans le groupe. «C'est la personnalité de l'animateur [dit Huguette, une répondante très attirée par cette ressource] qui amène... l'énergie du groupe. I' a beaucoup... l'amour.. l'amour vrai, l'amour.. la vrai personne en avant. La l'énergie de cette personne là.. eh c' qu'elle dégage...» (Huguette). Le discours de six répondants (6/11) indique par contre que ce facteur jugé aidant par plusieurs sujets n'est pas toujours présent dans les cours de croissance personnelle compte tenu du style confrontant et rigide de certains animateurs. En outre, suite à quelques expériences jugées plutôt néfastes dans les cours, une répondante mentionne que désormais elle ne cherche à s'inscrire qu'à des ateliers offerts par des animateurs ayant un «calibre professionnel» (Josée). En somme, l'écoute attentive et l'attitude très empathique des animateurs représentent davantage un critère d'appréciation qu'une caractéristique particulière et curative des cours de croissance personnelle.

5.5.1.3 Le respect des défenses des participants

Lors des entretiens, sept (7/11) sujets ont souligné l'importance pour eux de participer à des cours de croissance où les animateurs se montrent respectueux à leur endroit, c'est-à-dire qui évitent de manifester un comportement «bousculant» (Suzanne), «contrôlant» (Geneviève) ou «manipulateur» (Josée) face aux membres du groupe. Parmi ces répondants, trois disent apprécier surtout se sentir libre de prendre part (ou de ne pas prendre part) activement aux exercices ou aux échanges verbaux entre participants et animateurs. Comme nous le verrons un peu plus loin (*voir* sec. 5.6), ce facteur jugé aidant par plusieurs ne semble pas toujours au rendez-vous dans les cours de croissance personnelle: trois des six répondants qui ont fait part de celui-ci estiment avoir vécu, à quelques reprises, des expériences pénibles à l'intérieurs de cours où ils se sont sentis «humiliés» (Geneviève) par des animateurs. À l'instar du facteur précédent (*voir* par. 5.5.1.2), le récit des répondants suggèrent que le respect des défenses des participants n'est pas, en soi, une caractéristique des cours de croissance personnelle, mais plutôt un critère important de participation à ceux-ci.

5.5.1.4 La cohésion du groupe

Pour neuf répondants (9/11), l'attitude de «non jugement» (Geneviève), le soutien psychologique manifesté par les participants les uns envers les autres ainsi que l'atmosphère souvent très intense qui règne au sein du groupe constituent une facteur jugé aidant dans les cours parce qu'il procure, disent-ils, le sentiment d'être «accepté» (Marie-Claude), «valorisé» (Hélène) ou «reconnu» (Simon) par les autres. Concernant ce facteur jugé aidant dans les cours, quatre (4/11) sujets disent également trouver à la fois très stimulant et soutenant le fait de se trouver, dans ces groupes, en contact avec

des «personnes qui cherchent» (Jeanne) et de sentir ainsi que leur «quête est partagée» (Simon) par d'autres. Ainsi nous dit un répondant:

C' qui m'a surtout eh.... passionné au début c'est que j'avais le sentiment de retrouver des gens [...] qui cherchaient finalement ce que je.. c' que j'avais toujours cherché. C'est-à-dire de.. eh.... d'être enfin peut-être tombé sur des gens différents qui me.... qui m' comprenaient. .. qui me comprenaient. [...] Je.. je me sentais vraiment d sans.. dans une espèce de famille presque. Quand j.. quand [...] j'ai fait ces ateliers là pour première fois, ça' été véritablement pour moi d' réussir..de.. de dire «oui c'est vrai, ce que je cherche ça existe et puis i' a des gens qui pensent eh.. qui pensent comme moi, qui recherchent les mêmes choses que moi ou eh.. qui vont comprendre» eh.. Oui. Ça ça..été quelque chose d'important. (Simon)

5.5.1.5 Le témoignage des autres participants

Six (6/11) répondants disent trouver aidante dans les cours la possibilité qu'ils ont d'écouter d'autres participants s'exprimer sur les problèmes avec lesquels ils sont aux prises parce que ces témoignages les amènent à se sentir moins seuls à vivre des difficultés au plan affectif ou relationnel. À l'instar de plusieurs autres aspects des cours, ce processus d'identification à l'autre, qui précisons-le, n'est pas exclusif aux ateliers de croissance personnelle, procure, disent ces sujets, le sentiment d'être «compris» (Simon) et les aide à «s'accepter» (Suzanne) davantage. Ainsi, concernant l'importance qu'elle accorde au témoignage des autres dans les cours de croissance personnelle, Hélène mentionne:

J' pense que [...] c'est que.. en en étant en développant ton écoute, à être capab' d'écouter les aut', [...] c' qu'elle vit, ben.. c'est que ça vient te.. ça vient te toucher, ça vient te oui, t'interpeller pis.. c'est ça pis d s eh t'es capable de dire ben.. «moi là t'sé j'ai vécu la même chose que elle». Fa' qu' quand t'entends ça, ça vient aussi te.. te dire bon ben t'sé eh.. te rassurer eh.. parce qu'on est toujours porté à avoir un jugement eh.. sévère envers soi t'sé [...] fa que.. c'est bon de da d'entendre.. d'entendre l'autre se raconter. (Hélène)

5.5.1.6 La possibilité d'exprimer des émotions pénibles et difficile à accepter

Cinq répondants (5/11) estiment que pour eux, la possibilité, à l'intérieur des groupes, d'exprimer des émotions pénibles avec lesquelles ils sont aux prises et de pouvoir parler de leurs difficultés personnelles sans se sentir jugés défavorablement par les autres, les aide à mieux s'accepter. À cet égard, dit Suzanne:

Dans les cours, y' avait une partie thérapie pis dans la partie thérapie, ben eh.. c'est un bon endroit là pour vivre des émotions eh.. qui peuvent êt' eh.. accumulées, pis refoulées là pendant.. longtemps là, pis eh.. eh.. un endroit pour eh.. libérer là les.. les émotions là [...] pis que l'autre eh.. le formateur là, laisse d' la place à.. à ça . [...] Ben supposons que j' vis eh.. d' la peine ou que j' vis eh.. une autre émotion là, d' la honte ou eh.. d' la colère eh.. ben qu'il me laisse du temps là sans parler, sans rien interrompre là, que j' ressente eh.., que j' ressente eh ça.. Ça j'ai toujours constaté à chaque fois que, bon. C'est difficile sur le coup [...] mais quelques jours après, ah! c'est ben eh.. libérateur eh.. ça fait du bien là.. beaucoup là eh.. j'étais toujours mieux.. [...] Moi j'attribue ça à.. à.. pas retenir l'émotion là eh.. et pis j'avais sûrement là eh.., j'avais des émotions refoulées depuis longtemps là pis de libérer ça là, de vivre' eh.. c'était libérateur.

5.5.1.7 La possibilité de se créer un réseau d'amis

Cinq répondants (5/11), dont quatre (4/11) qui disent avoir été aux prises avec une solitude émotionnelle très éprouvante (*voir par. 5.3.4.2*), considèrent que les cours de croissance personnelle les ont aidés à sortir de celle-ci et à se créer un réseau d'amis. Ce facteur aurait été le plus aidant pour Jeanne, une répondante qui, par ailleurs, se disait plutôt déçue de son expérience auprès de ces groupes:

J' me su' faite des amis [dit-elle], .. j'avais des amis... I' faisaient ça eux-autres aussi, i' continuaient pis eh.. j'avais l' goût de .. de m'.. tisser autour de moi.. un autre eh.... un autre eh.. d'aut' genres de personnes. Ben au fur et à mesure qu'on change aussi, on.. on évolue, i' a t.. on attire aussi d'aut' genres de personnes t'sé.. Pis c'était des gens intéressants.. dans toutes sortes de milieux pis des gens eh.., oui, je.. que je.. que j'ai encore aujourd'hui ces amis là.... Et c'c'.. si vous me demandez c' que j'ai r'tiré c'est.. c'est ça, des amis. (Jeanne)

5.5.2 Facteurs jugés aidants parce qu'ils favorisent un questionnement sur soi

Deux facteurs sont jugés aidants dans les cours de croissance personnelle parce que, disent plusieurs répondants, ils favorisent la réflexion sur soi. Ces facteurs sont: (1) le témoignage des autres — un aspect qui, comme nous l'avons vu plus haut, est également très apprécié pour les effets bénéfiques qu'il procure au plan du narcissisme — ainsi que (2) les interventions (questionnement, feed-back, interprétation) des animateurs lors des échanges entre eux et les participants.

5.5.2.1 L'observation et le témoignage des autres dans le cadre des échanges en groupe avec les animateurs

Le témoignage des autres membres du groupe, en particulier lorsqu'il se situe dans le cadre des interactions avec les animateurs, est jugé aidant dans les cours de croissance personnelle par six (6/11) répondants parce que, disent ces personnes, celui-ci les amène à se questionner sur elles-mêmes et sur les difficultés avec lesquelles elles sont aux prises.

Le fait d'être en groupe, [nous dit une répondante] c'est.. c'est très stimulant parce que des fois, eh.. t'sé i' a quelq parler de.. j' sais pas moi, on pouvait parler de.. eh.. dépend la dépendance, la symbiose, des trucs comme ça pis toi ben tu t'as pas l'im.. moi j' des fois j'avais pas l'impression que ça me touchait nécessairement,.. pis là i' avait quelqu'un qui parlait.. d'une expérience qu'i' avait vécue, pis ça m' automatiquement, je je pouvais.. je pouvais faire des liens pis là.. ça allait m'.. chercher que'que chose, .. pis là je m'apercevais que oui, j'avais que'que chose à régler par rapport à telle telle.. sujet là t'sé. (Marie-Claude)

5.5.2.2. Les interventions des animateurs

Six répondants (6/11) apprécient fortement les interventions (interprétation, feed-back, questionnement) effectuées par les animateurs auprès des participants

lorsque ces derniers s'expriment sur leurs difficultés parce que celles-ci, disent-ils, favorisent la réflexion sur soi. Une répondante qui se montrait très enthousiaste face à sa participation à des cours de croissance, précise à ce sujet :

Avec l'animateur, d' la façon.. qu'i' échange c'est.. i' fait jus' voir, i'.. [...] C'est jus' lui i' est là, i' pose des questions, puis.. la façon dont i' pose ses questions, i' va comme orienter la personne.. dans dans.. dans sa vision de de de de.. de sa *plainte* (dans ce cas-ci c'est la plainte), jusqu'à ce que la personne ait.. une *percée*. Nous aut' on appelle ça des *percées*. Jusqu'à ce que.. bon ayoy! a' voit quelque chose pour elle-même. Pis ça ça peut durer.. i' peut a i v.. i' peut passer presque.. une demi heure avec cette personne là.. et.. i' a d'aut' personnes qui.. s' lèvent parce qu'ils voient autres choses et ainsi de suite, puis là ça fait que à la fin.. de.. Ça peut durer, comme cette *distinction* là peut durer.. peut-être six heures pis à la fin de ces six heures là c'est comme.. chacun arrive.. à trouver quelque chose pour eux-aut' mêmes. Une *percée*. Comme.. eux i' peuvent l'appeler! (Stéphanie)⁵

La citation de Stéphanie mentionnée ci-dessus, une répondante qui n'avait jusque là, pris part qu'à quelques cours et qui disait avoir l'intention de s'engager plus avant dans cette démarche, illustre également une tendance qu'avaient observé Lepage (1993) dans le cadre d'une étude d'observation participante sur les cours de croissance personnelle: «les participants [disait-il], paraissent reprendre les paroles de l'animateur et «intérieuriser» son discours pour donner une signification à leurs expériences ou leurs difficultés» (Lepage et Letendre, 1996, p. 96). En référence à un texte de Balint (1960; repris par Lepage, 1993), cette réarticulation de leurs difficultés en fonction du discours d'un autre «investi du pouvoir de nommer» (p. 97) peut avoir pour effet d'apporter un certain soulagement, mais de par leur caractère à la fois englobant et universalisant, «ces nouveaux termes et ces nouvelles théories» (Lepage, 1993, p. 97) risquent de bloquer, comme l'affirme Lepage, «l'exploration des expériences de la personne et [provoquer] l'occultation des difficultés rencontrées» (1993, p. 97), un processus qui se déroule à l'insu de la conscience du sujet.

5.5.3 Facteurs jugés aidants parce qu'ils procurent le sentiment de pouvoir trouver par soi-même des solutions à ses difficultés

Huit sujets (8/11) ont fait état, lors des entretiens, de l'importance que revêt pour eux le sentiment de pouvoir trouver par eux-mêmes des solutions à leurs difficultés. Ces personnes estiment en effet avoir découvert, dans les cours de croissance personnelle, une ressource alternative favorisant leur autonomie sur cette question. Deux aspects des cours de croissance personnelle sont, en ce sens, fortement appréciés par plusieurs sujets: (1) l'idéologie et les valeurs prônées dans les cours fondées sur le principe d'un pouvoir sur soi-même; et (2) les techniques (relaxation, visualisation, etc.) ou plus précisément, «les outils» (Marie-Claude) comme les appellent quelques répondants, qui sont suggérés aux participants pour en arriver, s'ils parviennent à les utiliser correctement, à mettre un terme aux conflits intérieurs ou relationnels auxquels ils sont confrontés.

5.5.3.1 L'idéologie et les valeurs prônées dans les cours de croissance personnelle

Sept répondants (7/11) estiment aidantes, l'idéologie et les valeurs véhiculées dans les cours de croissance personnelle orientées sur la responsabilité individuelle et la croyance en un pouvoir de changement important sur soi-même. Ces sujets apprécient fortement cet aspect des cours parce qu'il les amène à faire des efforts pour modifier leur façon d'être et leur comportement afin d'accéder à un mieux-être dans leur vie. La citation suivante tirée d'un entretien de recherche traduit l'importance de cet aspect — constitutif des cours de croissance personnelle — pour Stéphanie:

J'ai vu [dit-elle, suite au premier cours auquel elle a participé] que i' avait que tout était possib' dans la vie, que.. c' qui me faisait.. qu' c' qui me faisait souffrir dans ma vie, c'est que.. j' pourrais j' pouvais très bien travailler.. pis aller au-d'là de t'ça que qu'.. c'tait possib' pour moi de travailler ça, pis tandis que pour moi avant la timidité, j'tais née comme ça pis i' avait rien à faire avec ça. Puis eh.. C'est ça.

Cette caractéristique des cours jugée aidante par plusieurs a néanmoins fait l'objet de critiques de la part de trois répondants (voir *art.* 5.6.4) qui concluent que les objectifs de changement au plan psychologique et social que font miroiter les animateurs dans les groupes qu'ils ont fréquentés, sont utopiques.

5.5.3.2 Techniques suggérées pour aider les participants

Dans les cours auxquels ont participé quatre répondants (4/11), les animateurs, disent-ils, apportaient aux membres du groupe des moyens concrets (exercices de visualisation ou de respiration, comportements à adopter dans certaines situations, défis à relever, etc.) pour les amener à «croître» (Josée) ou à «développer leur potentiel» (Simon). Pour ces sujets, ces techniques sont jugées aidantes parce qu'elles suscitent l'espoir d'arriver éventuellement à mettre un terme à leurs difficultés s'ils arrivent à bien les maîtriser. En ce sens, nous dit une répondante:

J' pourrais parler [...] toutes les outils qu' j'ai appris pendant des heures et des.. [...] J' trouvais ça extraordinaire. [...]. Mais les exercices là, c'est quelque chose à intégrer dans la vie de tous les jours. Pa'c' que.. c'est comme si... c'est à peu près comme si.. dans les ateliers d' croissance, on va chercher... on va chercher quelque chose pour nous solidifier, mais.. les.. les exercices, les outils.. c' qu'on.. on est ca... quand on est en train d'es intégrer dans not' vie, .. si on est capab' d'avoir un outil pis que.. on s'en sert quand que.. pa'c' que la vie là eh.. c'est rare qu'on est eh.. à s' dire: «M'a faire trois, quatre ateliers pis après ça, j'aurais pu jamais d'grosses émotions dans ma vie». Alors.. si on a des outils pour.. comment *dealer* avec les émotions, .. c'est fantastique. Comment *dealer* avec une personne avec qui on s'entend pas bien? Comment *dealer* avec, bon. Toutes ces outils là là c'est.. c'est ça. Il s'agit juste de prend' le temps pis de l' faire. (Geneviève)

5.5.4 Résumé

Les facteurs jugés aidants dans les cours de croissance par les personnes qui participent à ceux-ci sont très intimement liés aux motifs manifestes qui les amènent à s'y inscrire, mais, comme nous l'avons vu, ces facteurs nous éclairent également sur les motifs plus latents qui les orientent spécifiquement vers cette ressource. Nous constatons ainsi que la plupart des aspects de celle-ci sont appréciés par les répondants pour les effets bénéfiques immédiats et souvent très intenses qu'ils procurent au plan du narcissisme. Nous observons également que des phénomènes d'idéalisation et d'identification sous-tendent ces différents facteurs. Ceux-ci et les désirs auxquels ils répondent au plan affectif expliquent en grande partie pourquoi la démarche d'une majorité de répondants est marquée par une participation importante à ces groupes.

D'après le récit des sujets, d'autres aspects des cours de croissance personnelle ont aussi un effet séduisant sur plusieurs des personnes qui prennent part à ceux-ci. Deux facteurs interreliés — le témoignage des autres participants dans le cadre des interactions avec les animateurs ainsi que les interventions de ceux-ci — sont grandement appréciés par plusieurs sujets parce qu'ils favorisent, disent-ils, l'élaboration d'un questionnement sur soi. Deux autres — l'idéologie et les valeurs prônées ainsi que les «outils» (Geneviève) suggérées pour «grandir» (Josée) — sont considérés aidants parce qu'ils apportent beaucoup d'espoir aux participants.

Enfin, des répondants ont fait part, pendant les entretiens, de facteurs jugés non aidants dans les cours de croissance personnelle. Paradoxalement, plusieurs de ces facteurs mettent en question quelques-uns des aspects des cours fortement appréciés par plusieurs sujets comme par exemple, *le respect des défenses des participants* ou *les interventions des animateurs*. De plus, l'espoir suscité dans les ateliers

de croissance personnelle par la promotion d'un idéal d'être a fait place, chez certains, au désenchantement. Avec le recul, des répondants qui ont une vaste expérience des cours se montraient ainsi plus critiques face à ces groupes qu'au début de leur démarche auprès de ceux-ci.

5.6 Facteurs jugés non aidants ou néfastes dans les cours de croissance personnelle

Dans l'ensemble, les répondants de notre recherche apprécient (ou ont apprécié) leur participation à des cours de croissance personnelle et ne manifestaient aucune difficulté à parler des facteurs qu'ils jugent (ou jugeaient) aidants à l'intérieur de ceux-ci. Quatre sujets qui avaient même tendance à exprimer un point de vue très élogieux sur les cours de croissance, n'ont pas formulé de critique à leur endroit. Par contre, Sept des personnes rencontrées (7/11) ont néanmoins affirmé avoir vécu des expériences désagréables, voire néfastes dans plusieurs cas relativement à leur participation à ces groupes. Au cours des entretiens de recherche, ces sept répondants ont, en ce sens, fait part de plusieurs problèmes importants que posent, d'après eux, les cours de croissance personnelle. Six facteurs jugés non aidants ont ainsi été identifiés: (1) l'utilisation d'un mode d'intervention rigide et confrontant; (2) des exercices de stimulation jugés très éprouvants; (3) l'absence de retour sur ceux-ci et de soutien psychologique — ou d'un soutien psychologique adéquat — après les cours; (4) des objectifs de changement au plan psychologique et social jugés utopiques; (5) le caractère artificiel des cours; et enfin (6) la manipulation et l'abus de confiance.

5.6.1. Utilisation d'un mode d'intervention rigide et confrontant

Trois répondants (3/11) ont trouvé «bousculants» (Suzanne) et intrusifs des animateurs qui, lors d'échange avec les participants, font des interventions peu nuancées ou même violentes parfois, et qui, en ce sens, prennent peu en considération la sensibilité et le système de défense de ceux-ci. Ainsi, précise Laurent relativement à la tendance de plusieurs animateurs à imposer leur interprétation des problèmes dont font part les participants à l'intérieur des cours:

Souvent moi, c' que ça m' faisait viv' [...] [les interventions des animateurs], j'tais pas d'accord. J' comprenais pas... T'sé j'tais pas d'accord dans le sens que.. J'tais comme pas [...] J'essaie de voir mais.... j'tais pas comme.. capab' de voir eh.. des fois la façon que c'était travaillé. T'sé en groupe là.. J'tais comme eh.. eh c' que j'acceptais pas c'est que.. on a toute.. on est.. on est toute différent pis.. on.. a toute des i.. des idées différentes o.k. Pis [...] moi ça.. ça m' choquait quand i' nous t'naient à.. à nous prouver que c' que.. pour lui c'était là. Moi j'haïssais ça. (Laurent)

En plus de la confusion et de la colère éprouvées parfois à l'endroit d'animateurs qui emploient un style d'interventions confrontant, deux sujets mentionnent également avoir ressenti beaucoup de honte et de tristesse dans ces situations. Rappelons que ces échanges se produisent à l'intérieur d'un groupe et non dans le cadre d'une relation duelle. Concernant ce style d'animation qui semble assez fréquemment utilisé dans les cours de croissance personnelle (Lepage, 1992), une répondante raconte avoir vécu une expérience particulièrement pénible:

À cet atelier là, j'avais sorti avec un homme... Il était là [comme participant]. Mais on sortait pu ensemb' une semaine avant. Pis [...] j'ai dit j'i' va pareil. [...] Alors, moi j'étais là et puis lui i' essayait de séduire les femmes. [...] J'ai passé un enfer dans le.. toute l'atelier. Et.. à cette atelier là [...], j'ai été humiliée, rejetée devant les 28 personnes qui étaient là. Elle [l'animatrice] faisait l'atelier avec son.. son.. tchum. [...] C'est comme lui [...] il voulait me faire provoquer une colère. [...] Premièrement d'avant 28 personnes, c'tait pas évident, pis deuxièmement.. d'avant [...] à [l'animatrice] que j'adore. T'sé c'tait comme.. [...] pas évident, mais j'ai.. ça l'a très très mal été [...]: chu sortie de d' là là eh.. j'ai.. l'émotion était trop forte. [...] J'étais comme.. *knock out*. Dans l' sens, j'tais pas là là. C' comme quelqu'un qui est en panique.. et puis eh.. eh moi j's eh.. un zombi. (Geneviève)

Suite à cette expérience troublante, Geneviève dit avoir cessé, compte tenu du bouleversement émotionnel et des affects dépressifs qu'avait provoqués sa participation à cet atelier, de prendre part à des cours de croissance offerts par cet organisme — elle avait déjà participé à plusieurs cours auprès de celui-ci.

5.6.2 Des exercices de stimulation émotionnelle jugés très éprouvants

Deux autres sujets (2/11) disent avoir vécu des bouleversements émotionnels importants à la suite de certains exercices pratiques dans des cours de croissance personnelle. Une répondante raconte entre autres avoir trouvé très éprouvante une «mise en situation» (Josée) à laquelle elle a pris part et qu'elle nomme «le jeu de la barque»:

On est cinq dans la chaloupe, [dit-elle] et là, pour la survie du groupe, i' a une personne qui va être abandonnée. Et là faut choisir la personne. Et t'as pas l' droit de te suicider; le capitaine 'a pas l' droit de quitter son poste. [...] On s' tenait la main et quand i' disait «go», tu lâchais une des mains. .. Là là, moi ce moment là, j'ai... c'é c'était un.. un affaire dure comme c'était pas permis et j'ai pas lâché aucune des mains. [...] Eh c' qui m'était resté à ce moment là: «j' pas un bon *leader*; j'ai pas été capab' prend' de décision». Mais si j'avais lâché une main là, je l' sais pas qu'est-ce qui serait arrivé dans le groupe; [...] l' en aurait une qui se s'ait tenue; elle, a' a'rait pas été retenue ni d'un côté ni d' l'aut' ou elle al' aurait été t'nue fa' qu'i' aurait a l'aurait vécu en tout cas... j'ai jamais compris ça. (Josée)

Comme l'indique la citation, cet exercice pour le moins discutable sur le plan éthique, aurait provoqué chez elle et de manière, somme toute, très violente, une certaine confusion et surtout une atteinte à l'image qu'elle se faisait d'elle-même.

5.6.3 Absence de retour sur les exercices de stimulation émotionnelle et de suivi psychothérapeutique — ou de suivi psychothérapeutique adéquat — après les cours

Quatre répondants (4/11) estiment non aidant le fait que des animateurs et organisateurs de cours ne prennent pas en considération les bouleversements émotionnels que peut provoquer la participation à leurs ateliers. Trois répondants (3/11) déplorent, en outre, l'impossibilité, dans des cours qu'ils ont fréquentés, d'effectuer, en groupe, un retour sur les exercices de stimulation émotionnelle auxquels ils sont conviés. En référence à l'exemple mentionnée ci-dessus relativement à un exercice pratique qui aurait entraîné chez la répondante des émotions pénibles au point de vue du narcissisme, celle-ci poursuit son énoncé en disant:

Chu resté avec mon interrogation telle que. Et c'est là que j' te dis que c'est dur [...] les cours de croissance. Parce que tu res' avec des questions vives, avec des questions très profondes, mais que eh mm.. i' s' proposent pas d'y répond' là. I' font soulever soulever soulever. Et.. la démarche est à poursuivre. Mais là si t'as pas une brillante idée d'aller voir un psy, [...] tu res' avec ta..ton questionnement. (Josée)

Plus globalement, mentionne un autre sujet:

[La participation à des cours de croissance a pour effet de remettre en question] notre mode de fonctionnement familial, notre mode de fonctionnement au niveau de notre réseau social, [...] notre mode de fonctionnement professionnel, enfin, ça remet tout en question. Le problème [dit-il, à l'instar de Josée] c'est qu'une fois qu' l'atelier est terminé on se retrouve tout seul avec ces choses là. (Simon)

Compte tenu de cette caractéristique des cours de croissance, deux sujets reprochent à plusieurs des organismes qu'ils ont fréquentés, de ne prévoir aucun mécanisme de soutien psychologique — ou de soutien psychologique adéquat — pour les personnes qui pourraient être sévèrement affectées par leur participation à ces cours. À cet égard, nous dit une répondante:

Moi c' que ça m' faisait viv' là [les cours de croissance personnelle], des fois j'avais eu de très grandes joies. [...] Je pouvais mettons être eh.. *in and out*, mais après un atelier j'étais *out*. Autrement dit, c'était dangereux [...] J'ai d'jà failli m' faire écraser là. Parc' que.. ch chu carrément pas là. [...] Parce que.. c'est trop dur c' que j' vis, parce que... mais j'ai.. chu comme bloquée en d'dans. [...] En réalité, c'était.. c'est.... moi j'appelle ça des sensations fortes là, aujourd'hui c'est d' même j'appelle ça [...]. On fait beaucoup d' chemin, mais i' faut du support après. Pis eux-aut'.. i' en donnent pas d' support. La majorité i' en donnent pas d' support. Pis j' pense que c'est.. c'est beau ces ateliers là, mais si.. i' veulent faire des sensations fortes, i' faut du support. (Geneviève)

Concernant cette lacune observée dans plusieurs cours de croissance personnelle, une répondante ajoute que les animateurs n'avaient pas, selon elles, la formation et l'expérience clinique nécessaires pour apporter un support émotionnel adéquat aux participants.

5.6.4 Objectifs de changement jugés utopiques

Trois répondants qui ont pris part à beaucoup d'ateliers de croissance personnelle estiment que ceux-ci véhiculent une conception irréaliste de l'existence humaine. «L'idéal proposé [nous dit Simon,] c'est la voie vers la sainteté pratiquement». Aussi, ajoute ce répondant :

L' avait [...] un idéal des relations à avoir qui est une relation eh de non jugement, une relation.. de respect.. qui finalement n'est pas toujours c' qu'on expérimente dans not' vie! Alors bon, on a beau avoir une eh.. une eh... nous proposer que ça peut.. que ça peut êt' correct eh.. d'êt' comme ça eh.. sans sans toujours.. toujours s'en sentir coupable! .. Et j' pense que c'est.. c'est principalement ça aussi qui.. qui marquait beaucoup de gens, c'était la culpabilité de pas s' sentir comme il faut. De pas être, de pas finalement être tel que.. semblable au.. au modèle qu'on.. propose. (Simon)

À l'instar de Simon, une autre répondante qui évoque également cette problématique des cours de croissance personnelle, laisse entendre que celle-ci peut, à long terme, provoquer des affects dépressifs chez les participants. Ainsi, nous dit Suzanne:

Moi, moi j' j' ressens ça comme [...] une sorte d'utopie [...], de jamais utiliser d' mécanismes de défense [...] de toujours eh.. êt' ben conscient de ce qu'on ressent, toujours bien l' ressentir pis toujours bien l'exprimer [...]. Si on essay' d'atteind' ça, on va êt' ben malheureux, en tout ça moi là.. [...] j'ai pas envie d' ça non plus. Parfois, [ajoute-t-elle un peu plus loin,] c'est ben correct (...) d'atténuer (...) c' qu'on ressent (...). (Suzanne)

Il est important de souligner que ce facteur jugé non aidant par trois répondants de notre recherche avait été observé par Lepage (1993) dans le cadre d'une étude d'observation participante: «les buts de ces groupes de croissance [disait-il] [...] sont utopiques au sens où ils insistent sur des changements de personnalité et, parfois, sur la rapidité de ces changements» (p. 5).

Par ailleurs, Simon considère que dans cette problématique, l'animatrice des cours auxquels il a pris part jouait un rôle déterminant en favorisant une image de «gourou» (Simon) qui encourageait les membres du groupe dans leur désir de s'identifier et d'être reconnus par elle.

[L'animatrice] c'était quelqu'un qui était sensé représenter eh.. un individu éveillé [...] qui comprenait [...] nos malaises, qui comprenait en nous des choses qu'on avait pas forcément envie d' comprendre. [...] qui était capab' de percer les êtres. Donc eh.. c'est menaçant quelqu'un qui peut.. percer les êtres. [...] Donc c'était quelqu'un finalement [...] avec qui j'avais une relation très.. très peu naturelle j' veux dire [...]: si j'allais la voir parfois c'est parce que bon je pouvais [...] me sentir eh... soudain important parce que j'avais pris conscience de telle chose et si j' l'évitais c'est parce que j' me sentais pas du tout à l'aise eh de.. de lui parler d'une chose aussi.. aussi vil [rire]. Pour la majorité des participants c'était eh.. c'est une personne qui était vraiment eh.. crainte et vénérée. [...] Mais j' pense que c'est quelque chose qu'elle entretenait eh.. délibérément [...] que c'est quelque chose qui lui.. qui lui plaisait. (Simon)

Enfin, ainsi que le laisse supposer la citation de Simon, cette attitude jugée, à toute fin pratique, non aidante de l'animatrice — qui se présenterait comme un modèle au regard des participants — est un aspect des cours qui, comme pour tous les autres répondants, a au contraire été fortement apprécié par lui lorsqu'il prenait part à ces ateliers (*voir par.* 5.5.1.1).

5.6.5 Caractère artificiel des cours

Les trois sujets (3/11) qui jugent non aidants le fait de promouvoir, dans les cours de croissance personnelle, une vision qu'ils jugent utopique de l'humain, insistent également sur le caractère peu adaptatif des concepts véhiculés et des exercices pratiques effectués à l'intérieur de ces groupes fermés. Ces répondants font état de conséquences néfastes dans leur vie de tous les jours relativement à leur participation à ces cours: par exemple Suzanne dit se rappeler avoir eu tendance, pendant une certaine période, à exiger de ses proches qu'ils s'adaptent à elle et à ses nouvelles croyances; Simon mentionne avoir souffert d'isolement social en accordant une grande crédibilité à

la philosophie et aux valeurs «hors normes» (Simon) préconisées dans ces groupes; et Jeanne qui estime avoir déplacé, sur ces ateliers, la «dépendance affective» (Jeanne) dont elle dit souffrir, trouvait très lourde sa solitude lorsqu'elle retournait chez elle après sa participation à un cours. À cet égard, dit cette répondante:

D'en suivre trop.. de ces cours là pis de rester là-d'dans, j' pas sûre que c'est.. c'est.. c'est si correc' que ça. [...] Eh j' pense qu'un moment donné ça tourne en rond, j' pense qu'un moment donné.. tu vis ta vie.. d'une façon.. virtuelle un p'tit peu [...]. Au lieu d' la viv' dans la réalité là t'sé pis d'expérimenter avec d'aut' personnes; t'expérimentes toujours dans les ateliers de fin d' semaine, mais [...] c'est ça s'arrête là là t'sé l'expérimentation [...]. C'est très intense eh c' qui s' passe la fin de semaine, moi ça fait longtemps que j' vis toute seule pis là j' me r'trouvais là.. la fin d'.. la sem.. quand je r'venais, eh.. j' me trouvais très seule.. [...] ça m'.. ramenait à cette solitude là. (Jeanne)

Simon attribue les difficultés qu'il a rencontrées à la suite de sa participation à des cours, à l'idéologie ainsi qu'au langage «sectaire» (Suzanne) enseignés dans ces ateliers et auquel il affirme avoir adhéré pendant quelques années:

Toutes ces pensées là devenaient trop dérangeantes [...]. C'était [dit-il] que'que chose qui était [...] très peu adaptatif eh.. [...] dans une vie d' tous les jours. [...] Cette philosophie qui est proposée [...]. Bon supposons qu'on parle de.... d'ange [...]. Supposons qu'on parle de guide spirituel. [...] Je veux pas parler d' guide spirituel avec tout l' monde. Donc on en arrive finalement à.. un cercle de plus en plus restreint.. de gens qui parlent entre eux de.. de.. en utilisant.. qui parlent entre eux [...] d' leurs croyances, [...] ce qui est très rassurant parce qu'on s' sent soutenu pis même on pense [...] participer à une espèce.. d'élite, de gens qui sont au courant! .. mais eh.. en même temps on se sent très isolé aussi dans tout ça parce que.. le reste du monde pense pas du tout d' la même manière. [...] Pour moi ça constituait un frein. (Simon)

Ce répondant qualifie d'ailleurs les cours de croissance personnelle de «monde artificiel» (Simon), celui-ci étant, somme toute, très différent, dit-il, de la vie en société.

5.6.6 Manipulation psychologique et abus de confiance

Quatre répondants (4/11) affirment avoir été témoins ou victimes de manipulation psychologique et d'abus de confiance de la part d'animateurs de cours de croissance personnelle. Ces pratiques jugés potentiellement dommageables concernent deux aspects: (1) le caractère doctrinaire des cours, qui vise une adhésion sans réserve à l'idéologie prônée; et (2) la tendance de certains animateurs à exploiter, à leur avantage et au détriment des participants, la relation de confiance qu'ils instaurent avec ces personnes.

5.6.6.1 Le caractère dogmatique des cours fréquentés

Avec le recul, un répondant (Simon) mentionne que dans les cours auxquels il a participé, «i' avait [dit-il,] peu de place finalement pour la critique [...] et [...] toute une pression [...] pour voir le monde d'une certaine manière». Sur ce point, ce sujet ajoute également que «celui qui pensait pas de cette manière là s' sentait très vite eh pas intégré [...]. C'était celui qui faisait pas parti du groupe puisque visiblement il avait pas.. saisi.. certains concepts». Simon reproche ainsi à l'animatrice des cours de croissance qu'il a fréquentés d'utiliser un style dogmatique encourageant davantage la soumission que la réflexion; un style qu'il considère être peu respectueux des participants.

5.6.6.2 Manipulation psychologique pour amener des participants à s'inscrire à d'autres cours

Deux répondants désapprouvent fortement l'emploi, par des animateurs, de techniques de manipulation psychologique qui visent à amener les participants à prendre part à d'autres cours de croissance personnelle. L'un de ces procédés, nous dit

Simon, consistent à utiliser certaines périodes précises d'un cours pour faire la promotion d'autres ateliers:

Il a une pression très.. très très forte que j'ai beaucoup critiquée.. de eh.. à un certain moment propice dans l'atelier, de proposer d'en faire d'autres. Alors eh.. c'est pas que'que chose qu'on propose à la fin quand les gens sont en train d' partir, ni quelque chose qu'on.. propose au tout début quand.. eh les gens sont encore.. froid (rire), mais [...] qui est proposé eh mettons eh... la fin.. de si c'est un atelier d' jour eh.. [...] vendredi soir jusqu'au dimanche soir, c'est proposé l' dimanche matin. [...] Et puis bon c'est pas proposé pendant eh cinq minutes comme ça [...]. Ça peut bien durer une heure, on présente.. les différents ateliers [...]. Donc eh eh une volonté évidente je.. d' faire passer le message: «faites un deuxième atelier, un troisième, un quatrième... ». (Simon)

Enfin, une répondante estime avoir été manipulée par une animatrice en qui elle avait très confiance et qui l'aurait incitée, en dépit des réticences qu'elle lui avait formulées, à s'inscrire à un cours envers lequel elle éprouvait une grande appréhension. «C'est dur rien qu' pour ceux qui résistent» (C4) lui aurait fait remarquer cette animatrice. Or, ajoute Josée, qui avait finalement participé à ce cours, «a' m'a mal.. dirigée.. Là, a m'a mal dirigée.» (Josée).

5.6.6.3. Le conflit d'intérêt

Une répondante aurait cessé de fréquenter un centre offrant des cours de croissance personnelle parce qu'elle dit s'être sentie «exploitée» (Jeanne) par les organisateurs qui encourageaient les participants à s'engager dans leur organisme pour effectuer différents travaux et ce, sans possibilité de rémunération ou de compensation sous quelque forme que ce soit.

Un moment donné [...] j'ai eu l'impression d'ê't exploitée un p'tit peu dans ça. Pis [...] Je déteste ê't exploitée [...]. J' suis allée quelquefois pour les aider [...] faire un peu de de secrétariat, j' les fait' eh.. gratuitement. [...] Mais.. un moment donné, ..i' a comme un échange de bons services t'sé.. Eh si tu donnes du temps.. là, .. parce que t'as du temps pis qu' ça t' fait plaisir de l' faire, j' vois pas pourquoi toi aussi tu bénéficieras pas de.. j' sais pas.. une rencont'.. gratuite ou.. j' sais pas quoi t'sé eh.. [...] Moi j' 'i en ai jamais parlé. D'aut' personnes i' en ont parlé [...]. A' dit [l'organisatrice et animatrice] «Ça s'est toujours fait comme ça, j'ai jamais payé personne, i' est pas question d'échanger du temps contre [...] des ateliers ou eh..», t'sé cet.. c'est comme une une fermeture. Pis ça m'a fait.. «non». J' peux pas [...] faire confiance à des gens.. qui ont cette fermeture là dans leur vie. (Jeanne)

5.6.6.4 Recherche d'une intimité sexuelle avec des participants

Un autre sujet critique vivement l'attitude irrespectueuse de deux animateurs qui manifestaient, dit-elle, à l'endroit de certaines participantes, un comportement séducteur. Dans le cadre d'une fin de semaine de cours, l'une de ces personnes aurait fait des avances à la répondante qui, dans les circonstances, a eu le sentiment d'être dupée :

J' me su rendue compte qui avait pas d'accord entre eh c' qu'i' disait [l'animateur]; i' parlait d' l'amour, d' la profondeur [...] ou de nouveaux regards sur la vie pis eh.. comment lui agissait. [...] Moi comme i' parlait de choses que.. qui m' touchaient, j'avais tendance à lui donner [...] du crédit [...]. Pis qu.. le soir après l'activité d' la soirée [...] on s'est mis à parler pis.. là j'avais senti que eh.. i' avait un peu d de.. *cruise* là-d'dans là. [...] J'tais r'partie pis j'tais pas contente [...]; après ça i' m'avait téléphoné plusieurs fois chez moi. [...] J' me suis sentie [...] comme trahie. [...] C'est comme si i' avait une illusion qui tombait [...]. (Mathilde)

5.6.7 Résumé

Tel que mentionné plus haut, les répondants de notre recherche apprécient — ou ont apprécié — fortement leur démarche auprès de différents organismes offrant des cours de croissance personnelle. Néanmoins, même si quelques sujets (4/11) n'ont formulé aucune critique à l'endroit de cette ressource, sept (7/11) ont fait part, dans les

entretiens, de plusieurs facteurs qu'ils jugent non aidants ou même néfastes à l'intérieur de ceux-ci. Sur ce thème, par contre, il est important de préciser que nous obtenons une moyenne de trois sujets (3/11) seulement par catégorie. À notre avis, deux motifs expliquent ce phénomène: (1) un investissement important des cours aux plans affectif et souvent financier; (2) et l'idéologie des cours fortement orientée sur les responsabilités individuelles.

Un investissement important au plan affectif

Tous les répondants estiment que leur participation à des cours de croissance est (ou a été) une démarche importante pour eux, ce dont témoigne les facteurs jugés aidants en regard des conséquences bénéfiques perçues, en particulier ceux qui, selon plusieurs, sont responsables des effets gratifiants au plan de leur narcissisme. Quelques sujets, principalement ceux qui n'avaient fréquenté que quelques ateliers, se disaient très enthousiasmées par ces groupes et ne semblaient discerner aucun aspect non aidant ou néfaste relativement à ceux-ci. L'investissement affectif de cette ressource était d'ailleurs presque palpable à l'intérieur des entretiens avec ces répondants. D'autres sujets qui, devant des effets qu'ils estimaient plutôt néfastes liés à leur participation aux cours ont fait part de commentaires moins élogieux relativement à ceux-ci. Cependant, ces personnes estimaient malgré tout constructive leur démarche à l'intérieur de ces groupes.

L'idéologie des cours fortement orientée sur les responsabilités individuelles

L'idéologie et les valeurs prônées dans les cours de croissance qui, par définition, sont fortement orientées sur la responsabilité individuelle, favorisent davantage

l'autocritique qu'une mise en question de ces services. Sur ce point, la citation suivante tirée du récit d'une répondante qui a participé à beaucoup de cours dans différents organismes et qui a eu recours également à d'autres ressources alternatives, est particulièrement éloquente:

J'avais un.. énorme [...] désir de guérir, mais j'avais une peur!.. tellement grande de m'en aller vers la voie.. [...] C' tait comme.. [...] les deux se confrontaient. [...] Eh.. j'allais voir des thérapeutes, en même temps j'allais à [des cours de croissance personnelle] à toutes les deux semaines pis eh.. je faisais plein d'affaires qui avaient rapport à ça eh..: une fin d' semaine, un aut' pis aie.. c'tait fatigant.. [...] Pis eh... mais... [...] j' pense que c'est ça.. le.. le plus important c'est le.. c'est l' désir..[...]. I' y aurait même pu avoir quelqu'un qui.. qui comme moi eh.. qui aurait eu la même affaire que moi, mais que là .. en un an, aurait toute guéri, qui aurait voulu encore plus guérir. Mettons de de.. de vouloir guérir plus grand qu' moi là.. J'sais pas. (Geneviève)

Les facteurs jugées non aidants ou néfastes dans les cours de croissance personnelle par des répondants ont ponctué de façon marquante l'évolution de leur démarche auprès de ces groupes. Ainsi, les sujets qui ont formulé plusieurs critiques relatives à l'organisation et au fonctionnement des cours de croissance personnelle — le dogmatique, le caractère artificiel des cours ainsi que la promotion d'objectifs de changements estimés utopiques — avaient soit beaucoup diminué leur participation à ceux-ci ou disaient ne plus avoir l'intention de prendre part à d'autres ateliers. Enfin, des répondants qui estiment avoir vécu des expériences éprouvantes dans des cours offerts par des animateurs peu respectueux de leurs défenses ou qui se sont sentis manipulés, voire abusés par certains d'entre eux, affirment se montrer beaucoup plus prudents qu'auparavant dans le choix des cours auxquels ils s'inscrivent.

5.7 Conclusion

Le récit de tous les répondants indique qu'ils participent ou (ou ont participé) activement à des cours de croissance personnelle principalement pour des motifs psychothérapeutiques et que la plupart des motifs évoqués par l'un ou l'autre d'entre eux pour faire appel à cette ressource concernent plus spécifiquement des difficultés relatives à l'image de soi. Ces motifs psychothérapeutiques de fréquentation des cours sont: (1) le désir de se soulager d'affects dépressifs; (2) d'être aimé, confirmé ou reconnu par les autres, (3) de pallier à des sensations de manque à être; et (4) de trouver des solutions à des problèmes ou des échecs au plan relationnel. Très proches de celles-ci, d'autres demandes manifestes adressées à ces groupes apparaissent très intimement liées également au fonctionnement des cours et révèlent, à tout le moins en partie, l'intérêt porté à cette ressource alternative: (1) le désir d'aider les autres auquel répondent plusieurs organismes qui offrent à leurs membres la possibilité de devenir animateur ou psychothérapeute; (2) le désir de «croître» (Josée) souvent confondu à celui de «guérir» et que nous pouvons relier à l'idéologie et aux valeurs véhiculées dans les cours; et enfin (3) le désir d'éprouver des sensations exaltantes au point de vue du narcissisme que rendrait possible la dynamique de ces groupes.

Tous les répondants ont identifié plusieurs aspects — présents dans les cours de croissance personnelle qu'ils ont fréquentés — qui auraient entraîné chez eux des effets bénéfiques au plan de l'image de soi et qui, en ce sens, répondaient de façon directe à quelques-unes de leurs demandes. Sept facteurs jugés aidants sur les onze qui ont été évoqués par un minimum de quatre répondants correspondent à ces conséquences perçues. Ce sont: (1) les animateurs auxquels les participants peuvent s'identifier; (2) l'écoute attentive et l'attitude très empathique de ceux-ci; (3) le respect des défenses des

participants; (4) la cohésion entre les membres du groupe; (5) le témoignage des autres participants; (6) la possibilité d'exprimer des émotions pénibles dans un contexte où ils se sentent «non jugés» (Geneviève) par les autres; et enfin (7) celle de se créer un réseau d'amis.

Deux facteurs sont, par ailleurs, jugés aidants dans les cours de croissance personnelle pour la réflexion personnelle qu'ils suscitent: l'observation et le témoignage des autres dans le cadre des échanges avec les animateurs ainsi que les interventions de ceux-ci. De plus, l'idéologie et les valeurs prônées dans les cours de croissance centrées sur les responsabilités individuelles et l'efficacité personnelle de même que les techniques suggérées aux participants pour les aider à trouver des solutions par eux-mêmes à leurs difficultés, sont également très appréciées par plusieurs. Ces deux derniers aspects des cours leur procurent en effet le sentiment de pouvoir arriver à mettre rapidement un terme aux conflits intérieurs et relationnels avec lesquels ils sont aux prises. Enfin, les quatre facteurs jugés aidants dans les cours de croissance personnelle qui sont présentés ici indiquent que les sujets qui en ont fait part sont conscients d'avoir un rôle actif à jouer dans leur démarche psychothérapeutique et qu'ils doivent, en ce sens, faire des efforts pour changer.

De façon plus générale, nous constatons que les facteurs jugés aidants dans les cours de croissance personnelle par les répondants de notre recherche ainsi que les effets bénéfiques perçus par eux — meilleure compréhension (articulation) des difficultés éprouvées, sentiment d'être plus près d'eux-mêmes, présence de nouveaux amis et, surtout, rehaussement de l'image de soi —, ont joué un rôle déterminant dans leur démarche parce qu'ils ont suscité beaucoup d'espoir chez ces personnes. Une partie importante de l'évolution de la démarche des répondants témoigne, en outre, de la

confiance accordée à ces groupes: rappelons que suite à leur premier cours, huit sujets ont intensifié leur participation à ceux-ci. L'expérience de quatre répondants qui, après avoir pris part à des activités très centrées sur le corps, se sont tournés peu à peu vers des cours qui offrent une plus grande ouverture à la parole et qui ont, en ce sens, accepté de mettre davantage en mots les craintes qui les habitent et de réfléchir sur celles-ci en participant à ces groupes, suggèrent aussi la présence d'un investissement émotionnel important des cours.

Comme il a été mentionné précédemment, l'engouement manifesté à l'endroit des cours de croissance personnelle a diminué considérablement au fil du temps chez sept des huit répondants qui ont participé à plus de dix ateliers. Sans regretter leur expérience auprès de ces groupes, ces personnes ne s'attendaient plus, au moment des entretiens, à trouver des solutions durables à leurs difficultés par le biais de cette ressource alternative. Ce sont d'ailleurs ces mêmes sujets qui ont fait part, pendant les rencontres, de différents facteurs considérés par eux non aidants ou même néfastes dans les cours de croissance personnelle qu'ils ont fréquentés. Aussi, nous constatons que la plupart de ces facteurs supposent, chez les répondants qui les ont rapportés, une remise en question en profondeur de leur point de vue face à cette ressource puisque plusieurs d'entre eux touchent de très près certaines caractéristiques des cours de croissance, dont quelques-unes étaient auparavant fort appréciées par eux. Ces critiques sont les suivantes: (1) l'utilisation par des animateurs, d'un mode d'intervention rigide et confrontant qui ne tient pas suffisamment compte de la sensibilité et du système de défense des participants; (2) des exercices de stimulation émotionnelle jugés éprouvants; (3) l'absence de retour sur ces exercices pratiques et d'un suivi émotionnel adéquat après les cours; (4) des objectifs de changement qui génèrent beaucoup d'espoir, mais qui, finalement, s'avèrent irréalistes; et enfin (5) le caractère artificiel

(peu adaptatif) des concepts enseignés et des expériences effectuées à l'intérieur de ces groupes. Des répondants dénoncent également la manipulation psychologique et l'abus de confiance dont feraient preuve certains animateurs ou organisateurs de cours de croissance personnelle à l'égard des participants.

Par ailleurs, les conséquences néfastes associées à l'un ou l'autre des facteurs jugés non aidants par des sujets de notre recherche vont de la déception face à une ressource envers laquelle ils avaient fondés beaucoup d'espoir, à des émotions pénibles telles la confusion, l'humiliation ainsi que la culpabilité ou la honte; bref des sensations qui, soulignons-le, sont nettement opposées aux effets psychothérapeutiques escomptés. Ces facteurs jugés non aidants ainsi que les effets indésirés qu'ils auraient générés chez eux, expliquent en grande partie, les modifications apportées par plusieurs répondants à leur démarche auprès de ces groupes.

CHAPITRE VI

CONSULTATIONS PSYCHOTHÉRAPEUTIQUES TRADITIONNELLES ET ALTERNATIVES EN REGARD DE LA PARTICIPATION À DES COURS DE CROISSANCE PERSONNELLE

6.1 Introduction

Nous avons vu au chapitre V que tous les sujets de notre recherche fréquentent (ou ont fréquenté) des cours de croissance personnelle en grande partie pour des motifs psychothérapeutiques. D'ailleurs, toutes les personnes rencontrées en entrevue affirmaient avoir eu recours à des ressources psychothérapeutiques traditionnelles et au moment des entretiens deux sujets disaient consulter régulièrement un psychologue. Rappelons à cet égard que la consultation de services psychothérapeutiques traditionnelles ne constituait pas, en soi, un critère de sélection pour participer à la recherche.

Suivant le schéma d'entrevue, les répondants ont été interviewés sur les demandes qu'ils ont adressées (ou adressent) à des services psychothérapeutiques alternatifs ou plus classiques, sur le point de vue qu'ils adoptent sur ces consultations ainsi que sur les conséquences perçues relativement à celles-ci. Nous désirions ainsi connaître les motifs (manifestes et plus latents) qui ont amené ces personnes à faire appel à ces ressources et, plus globalement, comprendre la dynamique de consultation des services de soins psychologiques traditionnelles des répondants en regard de leur participation à des cours de croissance personnelle et, le cas échéant, leurs consultations psychothérapeutiques alternatives.

Bien que les répondants disent tous avoir eu recours à des services psychothérapeutiques traditionnels, le profil de consultation de ces ressources qui sera présenté à la section 6.2 révèle des différences considérables entre eux. Cette variabilité apparaît notamment dans la nature des demandes manifestes adressées à ces ressources: (1) certains sujets ont fait appel à un (des) professionnel(s) de la santé uniquement sur la base de difficultés précises et éprouvées comme étant intolérables; (2) d'autres, ont recours à des services traditionnels pour des motifs plus flous (mal être, angoisses, affects dépressifs, etc.), proches de ceux qui les ont amenés à fréquenter des cours de croissance personnelle; (3) et quelques-uns ont utilisé ces ressources selon l'une ou l'autre de ces deux modalités. De plus, la durée des expériences auprès des services traditionnels est également assez différente d'un sujet à un autre. Enfin il existe aussi une grande diversité entre eux relativement à l'ensemble de leur démarche psychothérapeutique et à l'évolution de celle-ci. Par exemple, des répondants ont nettement privilégié les ressources alternatives de groupe, d'autres des ressources alternatives individuelles et de groupe alors que des sujets se sont davantage tournés vers la psychothérapie traditionnelle en complémentarité ou non avec une participation à des cours de croissance personnelle.

Les différences observées entre les sujets au plan de l'évolution de leur démarche psychothérapeutique est l'une des raisons pour laquelle nous avons opté, dans le présent chapitre, pour une autre méthode d'analyse que celle utilisée pour connaître l'expérience de fréquentation des cours de croissance personnelle. Afin de voir si il existe des points de convergence entre les sujets relativement à l'ensemble de leur démarche, il nous est, en effet, apparu préférable de résumer d'abord le parcours de chacun d'eux en conservant l'ordre chronologique des expériences psychothérapeutiques et d'analyser préalablement ces récits sur une base individuelle. Cette méthode

qui s'inspire de l'étude de cas multiple, nous a permis de mieux cerner l'évolution de la démarche psychothérapeutique des répondants dans la dynamique qui lui est propre et de procéder à des comparaisons entre les sujets relativement à celle-ci. Des points communs entre les sujets aux plans biographique et psychologique ont également pu être dégagés à partir de cette méthode d'analyse.

Le parcours de chaque répondant est présenté en trois parties. La première, les données biographiques, concerne l'histoire du sujet pendant son enfance et son adolescence (relations avec les parents, climat familial, description du père de la mère) et le vécu affectif. La seconde partie, l'évolution de la démarche psychothérapeutique, présente le point de vue du répondant sur son expérience des différentes ressources psychothérapeutiques traditionnelles et alternatives auxquelles il a eu recours (les motifs manifestes qui l'ont amené à s'adresser à ces services, les facteurs jugés aidants ou non aidants relativement à ceux-ci, les conséquences perçues, etc.). La troisième partie, consiste en un résumé analytique de la démarche psychothérapeutique, celui-ci incluant l'apport d'inférences plus théoriques (d'orientation psychanalytique) qui peuvent être validées par le récit et le discours du sujet. Enfin, des pistes de réflexion pertinentes aux objectifs de la recherche, mais qui demanderaient à être étayées et confirmées par d'autres moyens que les seuls entretiens de recherche, seront ajoutées à la fin de cette dernière partie lorsque d'autres questionnements ou hypothèses pertinentes émergent du discours d'un sujet.

6.2 Profil de consultations des ressources traditionnelles

Tel que mentionnée ci-haut, les onze personnes qui ont été rencontrées en entrevue ont tous fait appel à une (des) ressource(s) psychothérapeutique(s)

traditionnelle(s). Précisons également que toutes ces consultations ont été effectuées auprès de psychothérapeutes travaillant sur une base individuelle. Trois sujets (3/11) ont eu recours à ces services uniquement *avant* de fréquenter des cours de croissance personnelle, cinq (5/11) uniquement *pendant* ou *suivant* leur participation à plusieurs ateliers et trois (3/11) ont consulté des professionnels avant et après avoir commencé celle-ci (*voir* tableau 6.1).

Sept répondants (7/11) se sont tournés vers des services offerts dans le secteur public: quatre ont fait appel à un (des) psychiatre(s); une a consulté un psychologue affilié à un Centre local de services communautaires (C.L.S.C.); un a demandé l'aide de son médecin qui était également psychologue; et une, a rencontré deux étudiantes-stagiaires à l'université, l'une en sexologie et l'autre en psychologie clinique. Six sujets (6/11) se sont dirigés vers une (des) ressource(s) offerte(s) dans le secteur privé: ils ont tous consulté un (des) psychologue(s); une a également demandé l'aide d'un sexologue et une autre a suivi deux psychothérapies auprès de cliniciens non psychologues, mais qui auraient néanmoins fait des études universitaire en psychologie et qui utilisaient une approche reconnue (gestaltique)¹. Enfin, cinq des personnes rencontrées (5/11) ont uniquement eu recours à des services offerts gratuitement ou peu coûteux alors que quatre (4/11) ne se sont adressées qu'à des psychothérapeutes qui travaillent en cabinet privé (*voir* tableaux 6.2, 6.3).

Tableau 6.1
Moment des consultations psychothérapeutiques traditionnelles par rapport à la participation à des cours de croissance personnelle

	Avant seulement	Pendant ou après seulement	Avant et après
Nombre de sujets	3 (3/11)	5 (5/11)	3 (3/11)

Tableau 6.2
Profession des intervenants rencontrés (ressources traditionnelles)

	psychiatre	psychologue	psychothérapeute (formation universitaire)	sexologue
Nombre de sujets	4 (4/11)	7 (7/11)	1 (1/11)	1 (1/11)

Tableau 6.3
Secteur d'activité privé ou public privilégié par les sujets (ressources traditionnelles)

	secteur privé uniquement	secteur public uniquement	secteurs privé et public
Nombre de sujets	5 (5/11)	4 (4/11)	2 (2/11)

Le nombre total de consultations des services traditionnels s'élève à 24 pour l'ensemble des répondants. Sur ce nombre, six thérapies (6/24) se sont échelonnées sur plus d'une année (long terme), douze (12/24) entre six semaines et douze mois (moyen terme) et six (6/24) ont pris fin après un nombre maximal de cinq séances (voir tableau 6.4). En tout neuf répondants (9/11) ont suivi une (des) psychothérapie(s) à moyen ou long terme.

En marge de la fréquentation des cours de croissance personnelle et des consultations psychothérapeutiques traditionnelles mentionnées ci-dessus, huit des onze répondants (8/11) ont également eue recours, à différents moments de leur démarche, à d'autres ressources. Parmi celles-ci, se retrouvent les groupes de méditation, la massothérapie, des rencontres avec un membre du clergé (voir tableau 6.5) de même que des psychothérapies individuelles axées sur des approches alternatives — corporelles, spirituelles, etc. — ou des psychothérapies d'approches plus traditionnelles, mais offertes par des personnes sans formation universitaire (voir tableau 6.6). Cinq répondants (5/11) ont fait appel à un (des) *psychothérapeute(s)* alternatifs et en tout douze thérapies alternatives ont été répertoriées (voir tableau 6.7). Rappelons ici que

dans notre définition des ressources alternatives, nous incluons les psychothérapeutes sans formation universitaire qui utilisent des approches cliniques traditionnelles (psychanalytique, humaniste, rogérienne, gestaltique, behaviorale etc.) ou des techniques reconnues (hypnose, focusing, restructuration cognitive, etc.) — voir *sec.* 1.2. Sur ces douze psychothérapies, dix (10/12) étaient des psychothérapies à court ou moyen terme (voir tableau 6.8).

Tableau 6.4
Durée des consultations psychothérapeutiques traditionnelles

	moins de 2 mois	2 mois à 1 an	plus d'une année
Nombre de consultations	6 (6/24)	12 (12/24)	6 (6/24)
Nombre de sujets	4 (4/11)	8 (8/11)	5 (5/11)

Tableau 6.5
Autres ressources alternatives utilisées par les sujets

Nombre de sujets	Type de ressources utilisées
8 (8/11)	<ul style="list-style-type: none"> - anti-gymnastique - homéopathie - massage énergétique - massothérapie - méditation - méditation transcendantale - rencontre avec un membre du clergé - retraite individuelle - retraite - session d'intériorité - reiki - zazen

Tableau 6.6
 Nombre de consultations selon les approches utilisées
 dans les psychothérapies alternatives suivies*

Nombre de consultations	
3 (3/12)	approches spirituelles (régression à des vies antérieures, voyance, etc.)
1 (1/12)	approches corporelles (prise de conscience de soi par le mouvement, méditation, etc.)
3 (3/12)	approche rogérienne utilisée par des psychothérapeutes sans formation universitaire
1 (1/12)	approche neurolinguistique
1 (1/12)	focusing utilisée par une psychothérapeute sans formation universitaire
1 (1/12)	hypnose utilisée par une psychothérapeute sans formation universitaire
1 (1/12)	thérapie par l'art utilisée par une psychothérapeutes sans formation universitaire
1 (1/12)	thérapie par l'écriture

* D'après les sujets, aucun des intervenants rencontrés dans le cadre de ces psychothérapies alternatives ne faisait partie d'une association ou d'un ordre professionnel et ceux qui utilisaient une approche plus traditionnelle n'avaient pas de formation universitaire en psychologie (voir *sect. 1.2*).

Tableau 6.7
 Nombre de sujets qui ont fait appel à la psychothérapie alternative et
 nombre total de psychothérapies alternatives suivies

Nombre de sujets ayant fait appel à la psychothérapie alternative	Nombre de psychothérapies alternatives suivies
5 (5/11)	12

Tableau 6.8
 Durée des psychothérapies alternatives

	Court terme Moins de 2 mois	Moyen terme 2 à 12 mois	Long terme Plus d'un an
Nombre de consultations	4 (4/12)	6 (6/12)	2 (2/12)
Nombre de sujets	4 (4/5)	3 (3/5)	2 (2/5)

Dans les prochaines parties du chapitre, le parcours de tous les sujets sera présenté individuellement. Tel que mentionnée plus haut, chacun de ceux-ci sera divisé en trois parties: (1) les données biographiques; (2) l'évolution de la démarche psychothérapeutique; et enfin, (3) un résumé analytique de la démarche psychothérapeutique. Par ailleurs, compte tenu de leur expérience auprès de différentes ressources traditionnelles et alternatives, nous désirons mettre de l'avant la position plus actuelle des répondants face à ces différents services. Aussi, l'échantillon a-t-il été scindé de manière à regrouper d'un côté, les six sujets qui, au moment des entretiens, avaient tendance à s'adresser plus spécifiquement à des ressources alternatives (groupe 1) et les cinq sujets qui se dirigeaient plutôt vers la psychothérapie traditionnelle (groupe 2). Cette façon de présenter le parcours de chaque sujet en intégrant ces derniers à l'un ou l'autre de ces groupes nous permet (1) d'exposer plus clairement les différences observées entre les répondants qui ont tendance à s'adresser à la psychothérapie traditionnelle et ceux qui, au contraire, cherchent à l'éviter et (2) de faire ressortir les points de convergence entre les répondants qui font partie d'un même groupe.

6.3 Répondants dont l'évolution récente de leur démarche psychothérapeutique est marquée par une tendance à recourir à des ressources psychothérapeutiques alternatives

Au moment de l'entretien de recherche, six répondantes se disaient peu intéressées par les ressources psychothérapeutiques traditionnelles. Parmi elles, quatre avaient une expérience très limitée de celles-ci et préféraient s'adresser à des ressources psychothérapeutiques alternatives soit individuelles ou de groupe (cours de croissance personnelle). Les deux autres répondantes avaient, pour leur part, suivi une psychothérapie pendant plusieurs années auprès d'un professionnel de la santé, mais,

jugeant cette expérience plutôt néfaste pour elles, elles se sont, par la suite, tournées vers des ressources nettement plus alternatives.

6.3.1 Le parcours de Marie-Claude

6.3.1.1 Données biographiques

Marie-Claude est une femme de 42 ans. Elle a une petite fille de huit ans dont le père a quitté le foyer familial lorsque celle-ci avait environ un an et demi. Elle est maintenant divorcée et vit avec son enfant.

La répondante affirme avoir grandi dans un climat familial plutôt austère auprès d'une mère qu'elle aimait, mais qui était «surprotectrice»² ainsi que d'un père «très autoritaire» et «colérique». Elle mentionne au sujet de ce dernier qu'il refusait à ses enfants le droit de pleurer ou de se fâcher lorsqu'il les réprimandait et qu'il avait tendance à donner des punitions très sévères. Par ailleurs, Marie-Claude dit avoir «vécu l'enfer» à l'école auprès de professeurs qui cherchaient souvent à l'humilier parce qu'elle éprouvait des difficultés au plan académique et parce qu'elle était turbulente.

Cette répondante aurait beaucoup souffert, lorsqu'elle était enfant, du sentiment de «ne pas être importante», de «ne pas être correcte» et de «ne pas être acceptée telle [qu'elle] était». C'est pourquoi, elle précise avoir tendance depuis qu'elle est toute petite, à «donner beaucoup aux autres au point d'en oublier [ses] propres besoins», croyant ainsi pouvoir obtenir leur affection. «Mais c' pas ça qui arrive [précise-t-elle]. Pas du tout». Marie-Claude ajoute aussi qu'enfant, elle ne s'est jamais confiée à ses parents sur les souffrances qu'elle éprouvait et qu'elle n'avait pas non plus l'impression qu'il lui était permis de le faire.

6.3.1.2 Évolution de la démarche psychothérapeutique

Avant de participer activement à des cours de croissance personnelle, Marie-Claude a d'abord fait appel au secteur public pour obtenir une aide psychothérapeutique. Dans un premier temps, elle s'était adressée à un C.L.S.C. parce qu'elle éprouvait des difficultés importantes avec son enfant depuis le départ de son conjoint qui n'exerçait pas rigoureusement son droit de visite. Aussi, après une psychothérapie familiale qui lui aurait permis de mieux comprendre les motifs du comportement agressif manifesté par sa fille à son endroit, elle a décidé d'entreprendre une psychothérapie individuelle auprès d'une psychiatre: elle éprouvait alors, dit-elle, un profond mal de vivre qui, somme toute, se traduisait par une grande tristesse, de la frustration et une agressivité contenue qui devenait de plus en plus intolérable. «Je me sentais comme un presto le couvert fermé, avec toute la pression dedans, prête à exposer». Cependant, elle ajoute qu'elle avait très peur, en faisant cette démarche, de découvrir quelque chose de «monstrueux» en elle. Or, du point de vue de la répondante, cette psychothérapie qui a duré environ deux ans, a été un échec:

J'la voyais une fois par semaine [dit-elle]. Pis c'était l'enfer. Parce que.. j'arrivais dans son bureau, a' s'asseoyait, a' prenait son... sa tablette, son crayon, pis là... «Va y, part.» [...] Pis là a' écrivait. J'avais l'impression que j'tais un cobaye, [...] pis qu'a' faisait des études sur moi. [...] A' m' disait rien! [...] C'tait froid! eh.. j'ai.. t'sé eh a' m' posait des questions, mais c'est comme a' m' donnait.. pas rien là; eh j' me sentais vraiment eh... que j'allais parler.. pis c'est tout. C'est sûr qu'en parlant, des fois je prenais.. conscience de certaines choses, mais.. j'avais pas.. ça m' libérait pas, ça me donnait pas aucun moyen de.. j' voyais pas de.. de solutions, pis je sentais pas qu'a m'apportait qu' a' m'apportait du soutien ou d' l'aide. (Marie-Claude)

D'après son discours, Marie-Claude s'attendait à ce que sa psychiatre lui explique les causes de sa souffrance et ce qu'elle devait faire concrètement pour changer, à l'exemple de ce qui s'était produit dans la psychothérapie avec sa fille. Déçue et éprouvant

toujours beaucoup de colère, notamment contre sa psychiatre, Marie-Claude dit avoir décidé de mettre un terme à cette expérience après deux ans de psychothérapie. Bien qu'elle considère celle-là comme étant une cause secondaire à l'interruption de cette psychothérapie, Marie-Claude mentionne également qu'elle devait, pour ses séances, se rendre dans l'aile psychiatrique d'un hôpital, ce qu'elle n'appréciait guère.

Suite à cette expérience, la répondante aurait été plusieurs années sans demander l'aide d'une autre ressource. Elle précise également qu'il n'était plus question pour elle de consulter en psychothérapie individuelle. Aussi, ce n'est que cinq ans plus tard et pour les mêmes motifs (manifestes) qui l'avaient amenée initialement à consulter une psychiatre, qu'elle a décidé de prendre part à des cours de croissance personnelle, une expérience qui s'est prolongée sur plusieurs années et qui l'aurait aidée à mieux comprendre ce qu'elle vivait intérieurement et à faire des efforts pour changer. Marie-Claude se disait, en outre, profondément touchée par l'attitude très empathique des animateurs à l'endroit des participants ainsi que par la cohésion du groupe (*voir par. 5.5.1.2*).

Soulignons qu'au cours des entretiens, Marie-Claude s'exprimait avec clarté et donnait beaucoup d'exemples illustrant sa réflexion personnelle sur les liens qu'elle faisait entre son expérience des cours (théorie enseignée, exercices en groupe, échanges verbaux entre participants et animateurs, etc.) et les difficultés qu'elle vivait. Il est aussi important de préciser que contrairement à plusieurs autres répondants, elle n'a jamais participé à des ateliers de croissance personnelle qui visent la prise de conscience de soi par le mouvement ou axés sur la spiritualité ou sur la relaxation: la description des cours fréquentés indique que ceux-ci étaient orientés sur la parole et qu'ils favorisaient l'introspection.

Après quatre années de participation intensive et continue à des cours de croissance personnelle, ce qui coïncide avec le moment où ont eu lieu les entretiens de recherche, Marie-Claude avait beaucoup diminué celle-ci: elle se disait satisfaite de ces ateliers qui lui auraient procuré «beaucoup d'outils pour s'en sortir» et qui l'auraient beaucoup soutenue. La répondante ne rapporte, en outre, aucune critique défavorable à l'endroit de l'organisme qu'elle a fréquenté bien qu'elle disait éprouver, encore aujourd'hui, des difficultés aux plans affectif et relationnel. À ce sujet, elle se compare aux animateurs des cours qu'elle admire et qui eux, dit-elle, «ont beaucoup d'expériences» et elle croit par conséquent que, *comme eux*, elle arrivera un jour à intégrer de façon adéquate l'enseignement des cours à sa vie quotidienne. Enfin, la répondante prévoit participer à d'autres cours de croissance personnelle dans l'avenir, mais de façon nettement plus occasionnelle qu'auparavant.

6.3.1.3 Résumé de la démarche psychothérapeutique

Marie-Claude a d'abord fait confiance à la psychiatrie pour tenter de réduire la colère et la tristesse qui l'habitaient (demande manifeste). Son récit indique qu'elle espérait beaucoup de sa psychiatre — qui, dit-elle, «avait des connaissances, avait étudié...». Très déçue de cette expérience, elle parle de celle-ci comme ayant été à la fois blessante narcissiquement et peu aidante pour elle. Il est impossible d'affirmer si cette psychothérapie a entraîné ou non des changements chez la répondante. Néanmoins, la réaction hostile de Marie-Claude face à sa psychiatre indique que cette colère — ou ce qui la sous-tend — a joué un rôle déterminant dans l'évolution ultérieure de sa démarche thérapeutique.

La répondante dit que son expérience des groupes de croissance personnelle fréquentés quelques années plus tard l'a aidée à mieux comprendre ce qu'elle vivait intérieurement et à reprendre espoir. De plus, contrairement ce qu'elle a vécu précédemment en thérapie, ces ateliers auraient également répondu de façon très directe à sa demande d'être aimée, «guidée» et valorisée. Ainsi, affirme-t-elle, concernant les animateurs de ces cours (et en réaction à son expérience psychothérapeutique antérieure):

J' dirais que [les deux animateurs] c'est comme si c'était eh.. l'image des parents idéals.. dans l' groupe. [...] Comme la fois ou j'avais.. parlé eh... que j' voulais qu' mon père soit proche de moi pis eh.. j'aurais voulu qu'il me prenne dans ses bras, qu'i' m' dise qu'i' m' aime comme j' suis pis tout ça [...]. Pis eh... à.. quand j'ai eu libéré tout ça à la fin ben j'ai.. j'ai d'mandé à [l'un des animateurs]: «.. Est-c' que tu veux m' prend' dans tes bras? J'ai envie qu' tu prennes.. dans tes bras.» [...] I' s'est approché d' moi pis i' m'a pris dans ses bras pis [...] j' sentais ça là vraiment comme un accueil [...]. Je dirais..[...] il avait *rien de froid* là là t'sé.. [et elle ajoute un peu plus loin en référence à son expérience psychothérapeutique antérieure] *C'est pourquoi j'ai tant aimé l'expérience des cours.* (Marie-Claude)

Pistes de réflexion

De la citation mentionnée ci-dessus, il nous apparaît important d'examiner plus avant les trois points suivants: (1) l'appréciation par la répondante d'un soutien au plan du narcissisme apporté par des animateurs fortement idéalisés et qui, volontairement ou non, se positionnent comme tel face aux membres du groupe; (2) l'absence d'évaluation critique de Marie-Claude face à des interventions qui peuvent favoriser, voire cristalliser, un lien de dépendance avec eux; et (3) à l'opposé, le ressentiment manifestée à l'endroit d'une psychiatre dont l'attitude neutre et le silence suscitaient apparemment davantage la colère que la réflexion sur soi.

En psychanalyse, Viderman (1982) souligne la difficulté et le paradoxe que posent, selon lui, l'obligation du thérapeute de maintenir une attitude de neutralité

bienveillante à l'endroit de son patient. «[L'analyste, dit-il,] doit à la fois observer et savoir utiliser les moyens du raisonnement scientifique pour tirer profit de son observation; il doit aussi participer, être impliqué émotivement, mais aussi rester neutre» (p. 46). Or, affirme avec raison cet auteur, il est impossible d'être neutre et bienveillant à la fois (Viderman, 1982): «il faut choisir» (Viderman, 1982, p. 46). Aussi, précise Viderman (1982), la neutralité qui se veut un «miroir pur» (p. 46) peut faire en sorte de «mal réfléchir» (p.47). Green (1987) partage, de son côté, un point de vue similaire en définissant la neutralité bienveillante comme étant «un amour retenu» (Green, 1987, p. 355), restreint «à la compréhension du patient» (Green, 1987, P. 355). Ce point de vue clinique de Viderman et de Green concernant la neutralité bienveillante souligne à la fois l'importance prépondérante des capacités d'empathie et d'identification du thérapeute, tout en insistant également sur le danger d'un interventionnisme qui pourrait avoir par exemple pour effet de perpétuer chez le client un état dépendance qu'il n'arriverait pas à dépasser. Kohut, qui s'est particulièrement intéressé aux phénomènes d'idéalisation et à leur importance fondamentale dans le développement de l'individu, estime pour sa part que:

Si l'analyste assume de façon active le rôle de «prophète, sauveur et rédempteur», il encourage activement la solution des conflits au moyen de l'identification massive, mais bloque la voie au processus d'intégration graduelle des propres structures psychologiques du patient et à l'édification progressive de nouvelles structures. (Kohut, 1974, p. 174)

Il est important de préciser ici que ces réflexions sur la position clinique de quelques auteurs relativement à l'attitude que devrait (ou ne devrait pas) manifester le thérapeute face à son client visent essentiellement à questionner le type d'intervention de l'animateur que décrit Marie-Claude dans sa citation et non de présumer que cette répondante est obligatoirement dépendante des cours de croissance qu'elle fréquente.

Contrairement à d'autres répondants, Marie-Claude n'a pas hésité à s'adresser initialement à une ressource traditionnelle et n'a jamais été intéressée par des approches cliniques spirituelles ou corporelles qui laissent peu de place à l'introspection. Par ailleurs, malgré un manque apparent de recul par rapport aux animateurs, le discours de la répondante tout au long des entretiens montre qu'au fil du temps, elle a néanmoins cherché à comprendre ce qui l'habitait intérieurement. Sur ce plan, le cas de Marie-Claude diffère quelque peu de plusieurs sujets de notre recherche. Cela dit, il est possible que cette répondante ait réellement une résistance particulière à l'*insight*³. Par contre, nous pouvons nous demander si la blessure narcissique et la colère qu'elle dit avoir éprouvées dans le cadre de sa psychothérapie n'auraient pas en partie pour origine une résistance de la part de son psychiatre. Quelle attitude avait cette dernière à l'endroit de sa patiente? Une neutralité empreinte de bienveillance ou à l'opposé, une neutralité qui aurait projeté sur Marie-Claude une image plutôt néfaste d'elle-même? Avait-elle un espace à l'intérieur de cette psychothérapie pour exprimer sa colère?

6.3.2 Le parcours de Jeanne

6.3.2.1 Données biographiques

Jeanne est une femme de 58 ans. Elle a eu deux enfants avec un homme dont elle est divorcée depuis plus d'une vingtaine d'années. Ayant obtenu la garde de sa fille, elle a élevé celle-ci et a vécu seule avec elle.

La répondante dit être issue d'un «milieu privilégié» au point de vue socio-économique. Elle se souvient cependant d'un climat familial d'origine plutôt froid, peu propice à l'échange et à la communication. De son père, cette répondante a le souvenir d'un homme «puritain», «très lié à la religion», «cinglant», «sévère» et violent

(physiquement et verbalement) avec ses enfants. Concernant sa mère, elle garde l'image d'une épouse dévouée et très compatissante face aux difficultés que pouvait vivre son mari et insiste sur le fait qu'elle le «protégeait beaucoup» dans les situations de conflit entre ses enfants et lui. Jeanne ajoute que ses parents «étaient des gens très occupés» qui mettaient beaucoup de distance entre eux et leurs enfants; une proche parente et les employés de la maison étaient davantage présents dans leur quotidien.

Jeanne aurait beaucoup souffert de la violence et de «l'indifférence» de son père et aurait éprouvé, très jeune, un profond sentiment d'abandon de sa part. À ce sujet, elle explique que jusqu'à l'âge d'environ cinq ou six ans, celui-ci manifestait beaucoup d'affection à ses enfants et qu'ensuite il avait tendance à se désintéresser d'eux complètement. C'est ainsi que «à partir de l'âge de six ans à peu près [dit-elle,] j' me suis comme... dit que j'étais seule dans la vie pis qu'i' fallait que j' m'arrange avec ça. [...] Et je suis devenue de plus en plus secrète».

6.3.2.2 Évolution de la démarche psychothérapeutique

L'expérience de Jeanne auprès des services psychothérapeutiques traditionnels a débuté dans des circonstances troublantes lorsqu'elle avait 18 ans. Après avoir manifesté, aux yeux de sa famille certains comportements déviants, elle raconte que son père l'avait fait entrer dans un hôpital psychiatrique, lieu dont elle s'est enfuie quelques semaines après son admission. L'hôpital refusant par la suite de l'interner contre son gré — elle se disait non souffrante —, ses parents l'auraient consignée à sa chambre et obligée à consulter un psychanalyste qui leur avait été référé. Bien qu'elle estime n'avoir adressé aucune demande à ce professionnel — elle se confiait très peu à lui, précise-t-elle —, celui-ci aurait néanmoins réussi à faire changer l'attitude de ses parents à son égard et à alléger ainsi la tension qui régnait entre eux et leur fille. Aussi,

Jeanne était-elle retournée voir ce même intervenant de son plein gré deux ans plus tard à la suite d'une rupture amoureuse très pénible. Elle a néanmoins cessé rapidement ses consultations parce qu'elle trouvait ce psychothérapeute très silencieux et peu soutenant. Enfin, Jeanne ne désirait pas parler longuement de cette expérience psychothérapeutique au cours des entretiens et explique en ce sens que cette brève expérience psychothérapeutique «n'a pas été significative» pour elle.

Environ 15 ans plus tard et après quelques années de mariage, Jeanne a fait appel au service d'un psychiatre parce qu'elle éprouvait des affects dépressifs et une profonde insatisfaction dans sa vie conjugale. Elle dit avoir choisi cette ressource parce qu'à l'époque, elle ne connaissait rien d'autre. Or, cette psychothérapie, qui a duré environ quatre ans, aurait aggravée sa situation: elle était amoureuse de son psychiatre, avait l'impression que ses sentiments étaient réciproques, mais elle n'arrivait pas à lui parler de ce qu'elle éprouvait; «j'avais toujours des belles histoires pour me rendre intéressante, pis i' arrivait des choses dans la vie qui me permettait de pas parler directement de c' qui s' passait». Lorsqu'elle a tenté, après plusieurs années, de tirer cette affaire au clair en demandant à son mari d'aller rencontrer son psychiatre à ce sujet, ce dernier se serait fâché de cette intervention et aurait finalement amenée Jeanne à mettre un terme à sa psychothérapie. Précisons ici que Jeanne dit avoir conscience du caractère infantile de son propre comportement dans cette situation. Suite à cette douloureuse expérience, la répondante, qui n'arrivait plus à s'occuper de ses enfants, a quitté sa famille et s'est installée seule en appartement. Elle se sentait «rejetée comme femme», dit-elle, avait «perdu confiance en [elle], [...] n'arrivait plus à faire confiance aux autres» et aurait fait une «dépression profonde». Elle ajoute qu'elle éprouvait également une immense colère contre les autres en général. Avec le recul et différentes lectures sur la psychanalyse, elle est arrivée à la conclusion qu'en réalité, son

psychiatre ne s'était jamais intéressée à elle et à ce qu'elle éprouvait pour lui. Ainsi dit-elle:

Si j'avais senti en face de moi, une personne [...] qui est intéressée à moi.. pour moi. [...] Je me rappelle dans le livre de Scott Peck un moment donné eh.. i'a une cliente qui lui dit [...] qu'elle est amoureuse de lui [...] et qu'elle aimerait faire l'amour avec lui. [...] Pis il lui a expliqué.. que ça faisait partie du.. processus de.. thérapeutique.. et que.. lui, i' avait pas besoin.. qu'il l'aimait beaucoup, mais qu'i' avait pas besoin de.. de la posséder.. physiquement.. pour lui prouver cet amour là. T'sé c'était fait, elle a' s'est pas sentie [...] rejetée comme femme [...]. Il lui a bien expliqué. Alors que moi tout ce que j'ai senti c'est le trouble de l'autre. (Jeanne)

Onze ans après ces pénibles événements, la répondante dit avoir de nouveau renoué avec la psychiatrie. Elle éprouvait alors des difficultés avec sa fille, n'avait pas d'amis et, précise-t-elle, «ne pas avoir d'homme dans ma vie me manquait beaucoup». Toujours très blessée narcissiquement, elle ne parvenait pas à faire des efforts pour rencontrer quelqu'un. En outre, précise Jeanne, en référence à ses expériences sentimentales et psychothérapeutiques antérieures:

On peut êt' dépendant d' l'alcool, de la drogue, on peut êt' dépendant.. affectivement. Êt'.. pour moi, êt' dépendant affectivement c'est de supporter des choses insupportables... eh.. sans.. pis pas pouvoir dire «non». Eh.. pis je pense que j'ai supporté des choses insupportables. (Jeanne)

La répondante a mis fin à sa psychothérapie au bout de six mois lorsque, dit-elle, «j'ai commencé à ressentir la même confusion [que dans sa psychothérapie précédente]; [...] j' sais pas quelle intervention... j' me su' couchée l' soir..., pis là ça a fait comme.. si il y avait une cassette.. qui s' déroulait,.. qui recommençait. Ça m'a fait peur». Enfin, concernant ses attentes face à la psychothérapie classique, Jeanne précise:

J'aurais aimé ça que quelqu'un voit [...] mon besoin de raconter des belles histoires pour être intéressante, pour avoir de l'attention, [...] pis me fasse assez confiance et se fasse assez confiance, lui, pour dire «on peut mettre les belles histoires de côté, pis on peut parler des vrais affaires».

Suite à cette dernière expérience, la répondante s'est finalement tournée vers les ressources alternatives — en particulier les cours de croissance personnelle — parfois axées sur la spiritualité, en espérant que par ce moyen, elle réussirait peut-être à mieux comprendre ce qui l'habitait et, en ce sens, trouver par elle-même des solutions à ses difficultés. Soulignons qu'à travers cette démarche qui s'est étalée sur environ huit ans, Jeanne a consulté, pendant quelques mois, sans cesser de prendre part à des cours, un psychothérapeute alternatif travaillant sur une base individuelle pour tenter de prendre davantage, dit-elle, de distance avec les événements pénibles qui sont survenus dans sa vie. Elle explique ne pas avoir été réticente à faire cette expérience parce qu'elle savait à l'avance qu'il s'agissait d'une psychothérapie à court terme⁴. La répondante ajoute s'être sentie aidée par cette personne envers qui elle n'aurait pas éprouvé le profond malaise qu'elle avait ressenti auprès des deux psychiatres qu'elle avait consultés antérieurement.

Au moment de notre rencontre, Jeanne avait cessé, depuis quelques temps, sa participation à des cours de croissance personnelle. À l'instar de plusieurs autres répondants, elle estimait, après avoir participé à beaucoup d'ateliers, que ceux-ci ne l'avaient pas aidée à «régler des choses qui sont enracinées». Il est important de noter que Jeanne dit néanmoins avoir aimé prendre part à des cours de croissance personnelle, car ceux-ci, avec l'atmosphère souvent très intense et chaleureuse qui régnait entre les membres du groupe, lui auraient apporté beaucoup de soutien et lui auraient permis de se constituer un réseau d'amis. Déçue cependant par les limites thérapeutiques de ces ateliers et après s'être sentie «dépendante» de cette ressource, la répondante dit maintenant préférer se fier à son propre jugement plutôt qu'à celui des animateurs de cours de croissance qui, précise-t-elle, sont peu nombreux à mettre en pratique ce qu'ils «prêchent».

6.3.2.3 Résumé de la démarche psychothérapeutique

Le récit de Jeanne indique qu'elle a été profondément marquée dans sa vie par des sentiments d'abandon qu'elle-même relie à la relation difficile qu'elle a eu avec son père et par la suite avec des hommes qu'elle a aimés. Son discours suggère ainsi la présence chez elle d'une profonde blessure narcissique contre laquelle elle se serait heurtée notamment en psychothérapie par le biais d'un transfert amoureux. Face aux psychothérapies traditionnelles dans lesquelles elle s'est engagée, la répondante se montre très critique: (1) le premier intervenant (psychanalyste) qu'elle a rencontré est décrit comme trop silencieux; et (2) elle attribue presque entièrement la dépression dont elle aurait souffert il y a plusieurs années au psychiatre qui l'a suivie pendant quatre ans. Par ailleurs, lors des entretiens, elle fait état de sa difficulté dans le cadre de cette dernière psychothérapie, à parler de ce qu'elle éprouvait et de ce qui la troublait. Cette expérience jugée traumatique par la répondante, ne l'aurait cependant pas amenée à rompre définitivement avec la psychothérapie individuelle traditionnelle puisque quelques années plus tard, elle fera à nouveau appel au service d'un psychiatre. Néanmoins, devant la crainte d'être blessée, elle aurait mis un terme à cette psychothérapie après six mois de rencontres hebdomadaire. Bref, le récit de Jeanne indique qu'il a été difficile pour elle de renoncer à la psychothérapie individuelle traditionnelle d'autant plus que par la suite, elle s'est engagée, bien que dans des limites temporelles qui empêchaient sans doute l'élaboration d'un transfert⁵, dans une autre psychothérapie avec un psychothérapeute qui utilisait une approche alternative.

Concernant sa participation ultérieure à des cours de croissance personnelle, Jeanne tient un discours très différent de celui de Marie-Claude: Après plusieurs années de fréquentation des cours de croissance personnelle, la répondante estimait que

ces ateliers, qu'elle a par ailleurs forts appréciées pour leur intensité et pour les rencontres qu'elle y a faites, ne l'ont pas vraiment aidée à se soulager de sa solitude émotionnelle et de ses affects dépressifs. De plus, Jeanne avait tendance à considérer que les cours de croissance personnelle soutenaient sa dépendance affective plutôt que de favoriser son autonomie. Bref, elle faisait montre d'un certain recul face à ces cours.

Pistes de réflexion

À l'instar de Marie-Claude, il est impossible de dire si Jeanne a ou non un problème particulier avec l'*insight*. Au cours des entretiens, cette répondante semblait s'être beaucoup questionnée sur ce qu'elle vivait intérieurement ainsi que sur ses relations avec les autres et ne tenait pas un discours dénué d'émotion ou de réflexion. Son premier psychiatre s'est-il réellement comporté comme elle le prétend? Aurait-il pris peur face aux agirs et aux sentiments de Jeanne à son endroit? A-t-il tenté d'aborder la question du transfert avec elle? Nous n'en savons rien. Il est aussi possible que Jeanne ait mis un terme à cette psychothérapie non pour ces motifs, mais pour éviter une confrontation avec elle-même et que les accusations portées contre son psychiatre jouent plutôt un rôle défensif important au niveau de son équilibre psychique. Ainsi, nous pourrions nous demander si Jeanne n'a pas mis un terme à sa thérapie afin d'éviter le deuil d'un transfert amoureux avec son psychiatre et par voie de conséquence, l'analyse du conflit psychique⁶ qui sous-tend celui-ci.

6.3.3 Le parcours de Stéphanie

6.3.3.1 Données biographiques

Stéphanie est une femme de 36 ans. Elle est séparée depuis plusieurs années du père de sa fille et a la garde de celle-ci. Au moment de notre rencontre, elle vivait depuis deux ans avec un autre conjoint.

La répondante dit avoir vécu une enfance auprès de parents très sévères et s'être «souvent fait taper» par eux lorsqu'elle était enfant. Le père de Stéphanie est décrit comme un homme très religieux; il serait alcoolique et Stéphanie l'aurait longtemps considérée comme étant «trop petit» pour elle. Sa mère, qui travaillait beaucoup, dit-elle, était, pour sa part, perçue par la répondante comme une «maman incompétente». Enfant, ajoute Stéphanie, «j'ai comme pris la place de ma mère; j' la trouvais pas assez bonne»: elle aurait, en outre, beaucoup pris soins de son petit frère qui est né lorsqu'elle avait trois ans et c'est elle qui, très tôt, se serait occupée du ménage et des repas à la maison. Par ailleurs, elle mentionne qu'elle accordait peu de crédibilité aux nombreux encouragements que lui manifestait sa mère au plan académique et sportif car celle-ci ne lui apportait «aucun jugement critique». Cependant, Stéphanie dit avoir souffert d'un manque de soutien de la part de son père qui, dit-elle, préférerait son fils. Or, précise Stéphanie: «J'étais tout le temps meilleure que lui, [...] j'étais meilleure que lui pis i' me r'gardait jamais». Enfin, elle affirme que pendant toute cette période de sa vie, elle a souvent eu «honte» de sa famille au point où, dit-elle, «je ne laissais jamais personne entrer dans *ma* maison».

Le désir d'être reconnue aurait toujours été très important pour Stéphanie qui estime avoir été «une petite fille modèle», très «talentueuse», «sage» et dévouée pour sa

famille. Cependant, elle ajoute avoir toujours été timide, «renfermée», «meilleure pour seconder» que pour diriger et avoir beaucoup souffert du sentiment «d'être dans l'ombre». Concernant sa situation actuelle, Stéphanie dit également que malgré ses efforts, elle n'arrive toujours pas à accepter ses parents comme ils sont et qu'elle a tendance à vouloir «réparer les autres pour qu'ils deviennent meilleurs». Enfin, malgré ses réussites au plan professionnel, la répondante dit avoir toujours manqué de «confiance en [elle]» pour s'engager dans la carrière qu'elle aurait réellement voulue faire et éprouverait une grande insatisfaction à cet égard.

6.3.3.2 Évolution de la démarche psychothérapeutique

À la demande de son ex-conjoint, Stéphanie avait accepté, en 1992, de suivre avec ce dernier, une psychothérapie de couple. Cependant elle a très vite mis un terme à celle-ci parce que, dit-elle, «i' était plus eh.. articulé.. que moi, donc c'tait tout le temps en sa faveur, j'avais l'impression que.. que c'tait moi la.. la coupab' là-dedans» et aussi parce qu'elle se rendait compte qu'au fond, elle n'aimait pas cet homme, qu'elle «étouffait» dans cette relation et que ce qu'elle désirait vraiment, c'était «repren- dre sa liberté». Avec le recul, elle avoue avoir accepté, à l'époque, la proposition de son ami dans le but de «le changer». Suite à cette expérience, Stéphanie ajoute avoir consulté, seule cette fois, un autre psychologue parce qu'elle se sentait coupable de vouloir quitter son conjoint et qu'elle n'arrivait pas à prendre une décision à ce sujet. Cependant, nous dit Stéphanie:

Après deux sessions c'est comme.. [...] Tu vois c'est.. J' trouvais qu'elle était pas à la hauteur c'est comme a' m' posait.. j'avais l'impres j'avais besoin de quelqu'un là qui m' prenne là pis qui m' brasse là. Pis qui'.. qui m' donne un chemin à suiv'. Pis elle è' tais là.. jus' à mon écoute. Ç' 'tait pas suffisant pour moi, c' comme j' faisais jus' parler pis.. j'j' j'aimais pas ça. [...] À cette époque là ça m' prenait quel j' pense c'est fallait qu'i' r'ssemb' à mon père. Fallait qu'i' soit fallait que j' soit impressionnée. Pis ça avait pas été l' cas avec eh.. È'tais presque plus jeune que moi j' pense que comme.. ça marchait pas là eh.. Puis è' 'tais timide, è' 'tais.. t'sé j'avais plein de jugements.

Enfin, la répondante a décidé de ne pas demander l'aide d'un professionnel et de tenter plutôt de régler seule ses difficultés.

Cinq ans après ces événements, alors qu'elle éprouvait beaucoup d'insatisfactions dans sa vie professionnelle, Stéphanie a commencé à fréquenter des cours de croissance personnelle. Elle dit avoir de grandes ambitions, mais se sent bloquée par un «manque de confiance en [elle]» et par une «grande timidité». Pour trouver des solutions à ces problèmes, la répondante dit s'être dirigée vers les cours de croissance personnelle sans prendre en considération la possibilité de consulter une ressource psychothérapeutique traditionnelle. Soulignons que dans les cours de croissance personnelle, Stéphanie apprécierait beaucoup — et c'est une condition de participation essentielle pour elle — le fait que contrairement à la psychothérapie individuelle, elle peut se permettre d'écouter et de réfléchir sur les interactions entre participants et animateurs sans se sentir obligée de s'impliquer personnellement.

C' qui m'a attirée aussi dans ce groupe là, c'est qu'on m'a dit.. qu'on avait pas besoin de parler. Moi c'est.. vraiment la seule affaire. Dans les cours j'ai pas parlé du tout du tout! Pis moi c'était.. *le critère*.. J' veux pas, j' veux pas parler moi. On dirait. J' tais trop timide pis j' j' j'aime pas ça quand les gens viennent rentrer dans mon intimité là. (Stéphanie)

De plus, cette répondante qui éprouverait un désir important d'être reconnue et qui se dit «très ambitieuse», semble particulièrement sensible à idéologie des cours de

croissance personnelle qui, rappelons le, est centrée sur les responsabilités individuelles ainsi que sur l'efficacité personnelle:

J'ai vu [en participant à ces cours, dit-elle] que i' avait que tout était possible dans la vie! que.. c' qui me faisait.. qua' c' qui me faisait souffrir dans ma vie, c'est que.. j' pouvais très bien travailler.. pis aller au-delà de t'ça que qu'.. c'tait possible pour moi de travailler ça, pis tandis que pour moi avant la timidité, j'tais née comme ça pis i' avait rien à faire avec ça. (Stéphanie)

Stéphanie ajoute également qu'à la fin du premier cours, elle se sentait «comme si.. i'a des ailes qui.. te sont poussées. [...] J'étais là [précise-t-elle] au-dessus de tout le monde».

Enfin, au moment des entretiens de recherche, Stéphanie n'avait pris part qu'à quelques cours de croissance personnelle au sein d'un même organisme. Toujours très enthousiasmée par cette expérience, elle désirait poursuivre celle-ci pendant plusieurs années.

6.3.3.3 Résumé de la démarche psychothérapeutique

Contrairement à Marie-Claude et à Jeanne, Stéphanie n'était pas, au moment des entretiens de recherche, en rupture avec la psychothérapie traditionnelle et son expérience, somme toute, minimale auprès d'une psychologue plusieurs années avant de fréquenter des cours de croissance personnelle, indique qu'elle présente, de façon plus ou moins latente, de sérieuses réserves relativement à ces services — des services qu'elle connaît finalement très peu. Ainsi, pour expliquer les motifs qui l'ont amenée à interrompre rapidement sa psychothérapie, Stéphanie évoque le manque de confiance qu'elle avait en son thérapeute et l'absence d'interventions *clés* de sa part à l'intérieur,

rappelons-le, de deux séances seulement. Or, elle n'a pas tenté par la suite de contacter un autre professionnel pour obtenir de l'aide: «[à l'intérieur de ces deux consultations, dit-elle] j'ai vu des choses, mais j'ai surtout vu que ça m'a comme donné des ailes pour dire: o.k. j' correct. J'ai pas besoin de plus. Je suis capable de me débrouiller». Par ailleurs, elle dit ne pas avoir pris en considération, avant de prendre part à des cours de croissance personnelle, la possibilité de suivre une psychothérapie individuelle traditionnelle.

Le discours de Stéphanie sur sa participation à des cours de croissance personnelle tranche radicalement avec ce qu'elle rapporte concernant son expérience psychothérapeutique antérieure: (1) elle se montre très impressionnée par les animateurs qui eux, «orientent» et «guident» rapidement les participants lorsqu'ils font état de leur difficultés (*voir par. 5.5.2.2*); et (2) elle apprécie beaucoup le fait que jusqu'à maintenant, elle n'a pas été contrainte à s'exprimer verbalement sur elle-même à l'intérieur des groupes qu'elle a fréquentés. Par ailleurs, le récit de cette répondante révèle que les cours de croissance personnelle la soutiennent énergiquement dans son désir d'en arriver rapidement à incarner l'idéal d'être auquel elle aspire. Ce facteur joue, en outre, un rôle déterminant dans son désir de poursuivre cette démarche.

Piste de réflexion

Lors des entretiens de recherche Stéphanie manifestait beaucoup plus de difficultés que Marie-Claude et Jeanne à élaborer sur sa vie personnelle et à relier celles-ci à son expérience des cours de croissance personnelle. Elle se montrait pourtant désireuse de faire part des effets bénéfiques (au plan de son narcissisme) que lui procure sa participation à ces groupes et de son enthousiasme à leur endroit. Ces données

portent à croire que Stéphanie aurait peut-être une forte résistance à *l'insight* et qu'elle cherche inconsciemment, en prenant part à ces groupes, à protéger une image de soi ressentie comme fragile.

6.3.4 Le parcours de Huguette

6.3.4.1 Données biographiques

Huguette est une femme de 48 ans. Elle a eu deux enfants avec un homme dont elle est séparée depuis environ neuf ans. Au moment de l'entrevue, son fils et sa fille étaient pensionnaires. Elle avait un ami, mais elle vivait seule.

La répondante dit provenir d'un milieu défavorisé et avoir vécu une enfance très difficile auprès d'une mère alcoolique et très violente (agressions physiques, verbales et non verbales) tant avec ses enfants qu'avec son mari. Concernant ces mauvais traitements, Huguette précise qu'il lui est arrivé souvent de craindre pour sa vie et avoir été davantage rejetée par sa mère que ses frères et soeurs; bref, pendant toute son enfance, la répondante aurait eu très peur de celle-ci et aurait également beaucoup souffert de son «indifférence». Cependant, malgré les sévices dont elle dit avoir été victime, Huguette se défend d'avoir éprouvé des sentiments de révolte à l'endroit de sa mère. Elle dit avoir ressenti par contre une profonde colère et de la rancune contre son père, un homme qu'elle juge à la fois «méprisable, peureux et lâche» et qui avait, précise-t-elle, des comportements incestueux envers elle et ses autres enfants. Le père de la répondante aurait quitté le foyer familial lorsque Huguette avait 12 ans.

Les termes utilisés par la répondante pour décrire l'image très sombre d'elle-même avec laquelle elle a grandi et dont elle dit porter les «séquelles» encore

aujourd'hui, sont très éloquents; elle se disait par exemple qu'elle était «laide, méchante, une vrai diable, un p'tit monstre, un avorton». Elle explique également avoir toujours eu tendance à «cacher [ses] sentiments [...] et à vouloir projeter une image de [...] perfection et de confiance en [elle]», une tendance, somme toute, fortement marquée à la fois par le désir d'être aimée et par la «peur d'être jugée». Enfin, la répondante mentionne avoir également éprouvé, pendant son enfance et son adolescence, un sentiment de responsabilité important face aux problèmes que pouvaient vivre ses frères et soeurs et, encouragée par sa mère, elle se dévouait beaucoup pour sa famille. Or, dit-elle, «moi j' m'empêchais d' toute». Aussi, il apparaît que ce mode de fonctionnement centré sur les besoins d'autrui a perduré au fil des ans puisque, dit-elle:

J'ai fait un burn-out l'année passée ça ça m'a eh.. ça m'a fait ren... pris eh.. conscience que.. j' m'apportais absolument rien! [...]. [...], je travaillais [...], j'avais mes deux enfants à la maison, j' voulais tout l' temps que les gens disent que.. que j'étais parfaite moi. (Huguette)

6.3.4.2 Évolution de la démarche psychothérapeutique

Les principaux motifs (manifestes) qui ont amené Huguette à amorcer et à poursuivre une démarche psychothérapeutique, sont: un profond mal être, une «haine» de soi et des autres éprouvée suite à son divorce, une tendance à se sentir constamment «jugée» et ce, depuis très longtemps, une peur panique de la solitude affectant de façon très néfastes ses rapports avec les autres, «un manque de confiance en soi» très important dans ses relations avec les hommes et une forte tendance à la «dépendance affective». Malgré ses difficultés, cette répondante dit n'avoir jamais été attirée par les services psychothérapeutiques traditionnels. Pour trouver des solutions à celles-ci, elle a surtout eu recours à la lecture d'ouvrage de psychologie populaire, à la massothérapie

et à des cours de croissance personnelle favorisant, d'après son récit, l'échange et l'expression verbale. À ce sujet, Huguette explique, en ses propres mots, que l'un des motifs les plus importants pour elle dans le choix qu'elle a fait de participer à ces groupes plutôt que de suivre une psychothérapie est lié à la crainte d'être confrontée à une part souffrante d'elle-même:

Première des choses [dit-elle,], moi.. j'aime le monde. [...] Moi.. j'aime.. les gens. J'aime eh.. ch' pas quelqu'un.. ch' orgueilleuse, mais.. j'aime quand même les gens. J'aime pas.. [...] êt' tu' seule dans une pièce pis être toujours tu' seule avec moi-même. De toute façon, ça été beaucoup mes peurs.. face à moi, fa' qu' c'est quelque chose que.. j'.j'apprivoise maintenant, ch' capable d'être seule, mais c'est pas quelque chose que j'aime. Moi j'aime être avec beaucoup de personnes. (Huguette)

Or, l'an dernier, alors qu'elle «était en burn-out», la répondante affirme avoir dû consulter un psychiatre pour obtenir ses indemnités salariales. Notons qu'à cette période, Huguette avait déjà pris part à plusieurs cours de croissance, mais ne semblait nullement considérer son état dépressif comme un échec à sa démarche psychothérapeutique initiale auprès de ces groupes. Elle mentionne avoir renoncé rapidement au service de son psychiatre — et par conséquent à son assurance salaire — parce qu'elle n'était pas intéressée par les services traditionnels et qu'elle s'est sentie peu écoutée par ce médecin qui, dit-elle, «prenait des notes», cherchait essentiellement à établir un diagnostic et se montrait indifférent à sa souffrance. Enfin, elle a refusé le traitement — essentiellement médicamenteux — qu'il lui proposait.

Suite à l'expérience mentionnée ci-dessus auprès d'un psychiatre, Huguette dit avoir tenté de résoudre seule ses difficultés plutôt que de s'adresser à un autre professionnel de la santé. Toujours souffrante après plusieurs mois, elle a finalement demandé de l'aide, mais cette fois, en consultant une psychothérapeute qui utilise une approche alternative. Elle désirait alors, dit-elle, se soulager de ses affects dépressifs

ainsi que d'un symptôme particulièrement incommodant dont elle ne pouvait parler à l'intérieur d'un cours de croissance personnelle. La répondante aurait «accepté» de faire cette démarche (1) parce qu'elle partageait, avec son psychothérapeute, les mêmes opinions concernant l'efficacité des médecines douces, (2) parce que cette personne lui avait préalablement offert ses services et enfin (3) parce qu'elle la connaissait bien et la trouvait très sympathique:

J' suis allée avec cette personne là parce j' te l' dit, c't une boule d'amour [...] quelqu'un que.. quand tu la vois, ses.. yeux, son.. la façon qu'elle te reçoit, tu sens que.. t'sé t'es.. t'es quelqu'un d'important. A' prend l' temps... de te montrer que t'es.. importante. (Huguette)

Huguette a cessé cette thérapie après six séances. À cet égard, elle affirme avoir eu «le courage d'aller jusqu'au bout» et précise que même si ses problèmes ont perduré, ces quelques rencontres ont été suffisantes à l'aider. La répondante évoque également des raisons financières pour avoir mis fin à cette expérience.

Au moment de notre rencontre, Huguette était toujours emballée par sa participation à des cours de croissance personnelle (elle en avait suivi cinq dont un à plusieurs reprises - démarche qui s'étale sur plusieurs années) et prévoyait s'inscrire, dans les semaines et les mois à venir, à une longue série d'ateliers au sein d'un même organisme. Pour expliquer cet enthousiasme face à ces groupes, la répondante fait souvent référence lors des entretiens, à la cohésion du groupe (*voir* art. 5.5.1), aux interventions ainsi aux slogans véhiculés par les animateurs (*voir* par. 5.5.2.2) à l'intérieur des cours. À cet égard, le discours de Huguette montre qu'elle adhère sans réserve à ces formules qu'elle cherche à assimiler à sa propre vie. Ainsi, dit-elle:

C' que j'ai appris avec la croissance personnelle *c'est qu' c'est toi.. la plus importante. [...]* *C'est toi la plus belle. .. T'es toute seule! Sans êt.. eh c'est pas l'égocentrisme là. C'est jus' de te dire.. «i' en a pas d'autre comme toi. Fa' qu' tu.. i' en a pas d'autre qui peut êt' plus belle, c'est toi».* Donc cette beauté là tu vas l' l'avoir.. Même si tu l' l'a pas physiquement, tu vas l' l'avoir intérieurement. [...]. Moi c'est c' que.. je trouve qu'avec [les cours de croissance personnelle] on.. fait conscientiser les gens.. face à.. oui.. t'as des problèmes, mais i' a une choses faut qu' tu comprennes, c'est que c'est pas les autres qui t' les amènent ces problèmes là, c' toujours toi». Pis ça c'est déjà *ben* important d' comprendre ça que *tout ce qui nous arrive dans' vie..c' parce t'as ben voulu qu' ça arrive.* Pis que.. ça t' fasse ça à toi. (Huguette)

Rappelons que cette répondante décrit une enfance et une adolescence très difficile auprès de parents qui, d'après son récit, auraient exercé une autorité plutôt malveillante sur elle. Par ailleurs, Huguette disait vouloir continuer sa participation à des cours de croissance personnelle pour les sensations de bien-être que lui procure ces groupes et pour apprendre, par l'entremise de ceux-ci, à faire de la relation d'aide.

6.3.4.3 Résumé de la démarche psychothérapeutique

Depuis le début de sa démarche psychothérapeutique, Huguette a une très nette inclination pour les ressources alternatives de groupe. La crainte de la neutralité et de l'indifférence constituent pour elle une barrière très importante à toute demande d'aide psychothérapeutique individuelle traditionnelle. Le discours de cette répondante, aux prises avec de profondes blessures, laisse apparaître chez elle une perception très négative de la psychothérapie individuelle classique. Sur ce plan, le récit de Huguette est très clair comparativement à celui de Stéphanie: ces ressources suscitent l'angoisse et la crainte d'être blessée narcissiquement. Aussi, a-t-elle trouvé dans les cours de croissance personnelle, avec la dynamique de groupe qu'ils génèrent, un milieu qui lui permet d'éprouver des sensations exaltantes au point de vue du narcissisme et de se défendre contre des affects dépressifs.

Par ailleurs, au cours de l'entretien, la répondante avait tendance à parler au passé de ses difficultés affectives et relationnelles. La participation à ces groupes ainsi que le recours à d'autres ressources alternatives semblaient ainsi lui donner l'impression d'avoir, une fois pour toute, réglé ses problèmes. C'est à tout le moins, la perception que visiblement elle cherchait à donner d'elle-même lors de la rencontre. Or, le discours parfois dogmatique et parfois paradoxal de la répondante sur son expérience des cours indique qu'elle éprouve une difficulté importante à lier celle-ci à sa vie personnelle. Aussi, les propos tenus par Huguette concernant sa très forte peur de la solitude montre que chez elle, le contact avec certains états émotionnels est particulièrement pénible, voir intolérable.

Pistes de réflexion

Lors de l'entretien, Huguette parlait avec émotion en apportant beaucoup de détails sur les événements bouleversants qui ont marqué son enfance et donnait ainsi l'impression qu'elle cherchait, de façon plus ou moins latente, à *atteindre* son interlocutrice. Il apparaissait ainsi particulièrement important pour cette répondante de sentir que cette dernière avait de l'empathie pour elle, un peu comme si, pour éprouver le sentiment de sa propre valeur, il lui fallait d'abord pressentir celle-ci dans le regard de l'autre. Par ailleurs, la crainte de Huguette de se retrouver «seule» face à la neutralité d'un professionnel (psychologue ou psychiatre), suggère que de façon inconsciente, elle redoute, dans cette situation, la projection de cette image très cruelle d'elle-même avec laquelle elle aurait grandi.

6.3.5 Le parcours de Geneviève

6.3.5.1 Données biographiques

Geneviève est une femme de 37 ans. Elle n'a pas d'enfant, est divorcée depuis plusieurs années et vivait seule au moment des entretiens de recherche.

La répondante dit être issue d'une famille où la religion catholique occupait une place importante et où les parents exerçaient beaucoup de «contrôle» sur leurs enfants. Elle estime que ceux-ci l'aimaient, mais affirme néanmoins avoir beaucoup souffert d'un manque d'attention de leur part, en particulier de son père, qui, précise-t-elle, préférait sa soeur et la complimentait peu malgré son talent indéniable et ses réussites tant au plan académique que sportif. Elle ajoute avoir toujours été très exigeante envers elle-même et avoir été «une enfant modèle». Pendant son enfance, son adolescence et une partie de sa vie adulte, elle dit ne pas se souvenir d'avoir pleuré, de s'être plainte de quoique ce soit, d'avoir tenté de parler des difficultés qu'elle vivait et de s'être mise en colère; «Jamais, jamais eh... personne savait que j'allais pas bien», dit-elle. À ce sujet, Geneviève affirme que ce type de comportement (se plaindre, pleurer, etc.) était considéré comme étant «non courageux» et donc méprisable par son père et sa mère. Enfin, la répondante dit avoir été abusée sexuellement par un proche au début de son adolescence, mais n'aurait jamais divulgué cet événement à sa famille.

6.3.5.2 Évolution de la démarche psychothérapeutique

Bien qu'elle ait consulté à deux reprises des ressources psychothérapeutiques traditionnelles, Geneviève a nettement privilégié, tout au long de sa démarche, le recours à des services psychothérapeutiques alternatifs d'approches corporelles et

spirituelles. Elle a commencé celle-ci il y a environ quatre ans par une participation à des cours de croissance personnelle et à des groupes de méditation. Ces expériences l'auraient amenée, dit-elle, à «reprendre contact avec [ses] émotions» et à réaliser entre autres jusqu'à quel point elle était insatisfaite de la relation qu'elle vivait avec son mari. Aussi, deux ans après le début de sa participation à des cours de croissance personnelle au sein d'un même organisme, Geneviève dit avoir entrepris une psychothérapie auprès d'un professionnel de la santé.

D'après le discours cette répondante, les expériences psychothérapeutiques mentionnées ci-dessus auraient joué un rôle déterminant dans la décision qu'elle a prise de quitter son mari et de tenter de refaire sa vie. Geneviève explique avoir été mariée pendant plusieurs années à un homme physiquement handicapé qu'elle aurait épousé davantage par «culpabilité» que par amour — elle dit s'être imaginée, à l'époque où ils sortaient ensemble, que l'accident dont a été victime son futur époux était «une punition de Dieu» pour avoir eu, avec lui, des rapports sexuels avant mariage. Geneviève ajoute également que son mari refusait tout contact sexuel avec elle et qu'elle souffrait beaucoup de cette situation. Cette psychothérapie aurait amené la répondante à réaliser qu'elle-même n'était pas amoureuse de son conjoint, qu'elle «l'aimait [plutôt] comme un frère» et que, par ailleurs, elle n'avait pas de désirs sexuels. Elle explique être demeurée aussi longtemps avec cet homme parce que, dit-elle, «j'étais très malheureuse, mais j'étais comme.. confortable.. un peu dans le malheur». Geneviève laisse ainsi entendre qu'en dépit de la souffrance qu'elle lui imposait, cette situation la protégeait inconsciemment contre des représentations plus angoissantes.

Bien qu'elle appréciait son thérapeute — «elle m'écoutait, [...] m'a permis de faire des prises de conscience, [...] était gentille et pleine de compassion» —, «ça allait

tranquillement [dit-elle,] pis j'étais pressée». Pour tenter, dit-elle, de renouer avec ses désirs sexuels, la répondante a alors décidé de faire appel à un psychothérapeute alternatif qui utilise une approche corporelle. Geneviève estime que cette expérience de deux ou trois séances l'aurait aidée à se soulager de son symptôme. Or, peu de temps après cette brève psychothérapie alternative, la répondante dit avoir demandé l'aide d'un psychologue: elle éprouvait, depuis quelques temps déjà, ce qu'elle appelle des «pertes le contrôle» qui se manifestaient entre autres par des tendances boulimiques. Geneviève a cessé ses rencontres avec ce professionnel après seulement cinq séances. Elle considérait celui-ci peu empathique et s'était sentie «jugée» par lui. Suite à cette expérience, elle n'aurait plus jamais eu recours à des services psychothérapeutiques traditionnels. Cependant, pour tenter de se soulager de ses symptômes, pour obtenir un soutien psychologique et pour qu'on lui explique l'origine de ses difficultés, elle a successivement fait appel à cinq psychothérapeutes alternatifs qui utilisent des méthodes fortement axées sur la spiritualité (lecture de chakra, voyance, etc.) et très centrées sur le corps (massage, méditation, etc.). Parmi ceux-ci, elle fait en outre état d'une thérapeute qu'elle a consultée, le plus souvent par téléphone, à raison d'une fois par mois pendant près de deux ans. Elle avait beaucoup confiance en cette personne et, dit-elle à son sujet:

La première fois que j' lui ai parlé, elle m'a dit pourquoi j' faisais une boulimie. Ça m'a fait, c'est comme autrement dit, c' que le psychologue eh.. m'a vu cinq ou six fois, pis que lui ça avançait pas, elle j' lui ai parlé une fois pis à me l' l'a dit pis j'ai fait «Ah! là j' viens d' comprendre'. Bon.» Fa' qu' ça.. ça été pas mal plus vite. [...]. C'est vraiment pas une charlatante là. La relation c'était beaucoup beaucoup de compassion, beaucoup beaucoup de non jugement, et beaucoup de reprises eh.. de pouvoir personnel. [...] A' pouvait me guider sur [...] n'importe quelle émotion, elle pouvait me faire débloquer l'émotion. Eh.. pis.. c'est c'est.. c'est comme extraordinaire c' que ça fait [...]. Ensuite.. elle m'apprenait des techniques [...] pour pour eh.. comment.. parce que ça m'apprenait comment eh.. les vivre avec les émotions. (Geneviève)

Soulignons que le terme «émotion» est très souvent utilisé par cette répondante dans un contexte analogue à celui présenté ci-dessus, à savoir lorsqu'elle fait état de ses affects dépressifs. Enfin, parallèlement à cette démarche, Geneviève dit avoir continué à prendre part à des cours de croissance personnelle qui partagent des croyances, des philosophies et des approches similaires à celles véhiculées à l'intérieur de ces thérapies alternatives.

La répondante précise avoir fait appel à des services psychothérapeutiques individuels et avoir participé à des cours de croissance personnelle pour des motifs similaires — affects dépressifs, manque à être, problèmes dans ses relations avec les hommes, etc. — de façon complémentaire. Par exemple, suite aux angoisses et aux affects dépressifs qu'aurait provoqués en elle sa participation à plusieurs cours de croissance personnelle, Geneviève mentionne:

J' restais jamais dans mes émotions [...] trois jours.. Non. Même pas trois jour là. Ordinairement même j'appelais la thérapeute le lundi, pis le lundi après-midi j' commençais à êt' r'placée pis quand.. le soir quand j' me couchais, j' tais j' tais.. super bien là. [...] En tout cas moi, en ayant un bon support, j' restais jamais «dans mes émotions» longtemps. (Geneviève)

Elle rapporte en effet avoir vécu plusieurs expériences très pénibles en participant à ces cours, dont une à l'intérieur de laquelle elle se serait sentie profondément humiliée. Son discours à ce sujet indique qu'un animateur l'aurait forcée à parler de l'échec d'une relation amoureuse devant les membres du groupes et son ex-ami (*voir citation p. 97*). Geneviève mentionne avoir continué pendant longtemps à faire appel à cette ressource qui, à l'occasion, l'amenait à éprouver des «sensations fortes [tantôt] de joie, [tantôt] de tristesse, et qui lui procurait également, dit-elle, des «outils» pour l'amener à «être plus heureuse». Précisons que Geneviève se dit particulièrement sensible à l'idéologie véhiculée dans plusieurs cours qu'elle a fréquentés, celle-ci dit-elle, posant chaque être

humain comme étant «un dieu qui a perdu ses pouvoirs», mais qui, par différentes moyens, peut arriver à les récupérer.

Geneviève affirme avoir été abusée sexuellement par l'un des thérapeutes alternatifs qu'elle a rencontrés et qu'un autre se serait montré tout aussi confrontant avec elle que le psychologue qu'elle avait consulté antérieurement, ce qui ne l'a pas empêchée de s'adresser à d'autres psychothérapeutes alternatifs pendant plusieurs années suivant ces expériences. Bref, ce n'est pas par dépit que la répondante s'est tournée vers les ressources psychothérapeutiques alternatives; elle était, de toute évidence, très attirée par elles.

Au moment des entretiens de recherche, Geneviève ne participait plus à des cours de croissance parce qu'elle trouvait difficile de «vivre les sensations fortes de tristesse» que suscitait souvent en elle sa participation à ces groupes. Elle ne consultait pas non plus de psychothérapeute: «j'étais tannée», dit-elle. Après les efforts qu'elle avait déployés jusque-là et malgré les «outils» que lui auraient procurés ses cours (*voir par. 5.5.3.2*), elle se demandait, si son «désir de guérir» était suffisamment fort (*voir art. 5.6.7*). Précisons cependant que d'après le discours de cette répondante, le «désir de guérir» se confond chez elle avec celui d'en arriver éventuellement à vivre sans conflit intérieur. Aussi, après avoir participé pendant plusieurs années à des cours de croissance personnelle parfois très confrontants, elle ne désirait fréquenter désormais que des groupes de méditation dont l'objectif consiste, dit-elle, à «enlever les jugements. [...] Si on est capable [dit Geneviève] d'enlever tous les jugements qu'on a sur nous, ben là ben, ce serait comme le paradis sur la terre pour tout l' monde».

6.3.5.3 Résumé de la démarche psychothérapeutique

D'après Geneviève, c'est sa participation initiale à des cours de croissance personnelle qui l'aurait poussée à consulter deux ressources psychothérapeutiques traditionnelles. Dans un premier temps, les cours de croissance personnelle l'ont amenée, dit-elle, à «être plus proche de ses émotions» et à «prendre conscience» des sentiments d'insatisfaction qu'elle éprouvait dans sa relation avec son conjoint. Par la suite, la psychothérapie auprès d'une professionnelle lui aurait fait réaliser qu'elle n'était pas amoureuse de son conjoint. Pour expliquer le leurre dans lequel elle affirme s'être «un peu complue» pendant longtemps, la répondante évoque la culpabilité, mais son discours indique aussi que ce leurre avait une fonction défensive importante pour elle.

Geneviève aurait mis un terme à sa psychothérapie auprès d'un professionnel peu de temps après avoir compris qu'elle n'était pas amoureuse de son mari et après avoir réalisé qu'elle n'éprouvait pas de désir sexuel. Elle se serait alors tournée vers une ressource alternative d'approche corporelle jugée *a priori* plus efficace. Par contre, face à un nouveau symptôme particulièrement difficile à supporter, soit des «pertes de contrôle», elle a néanmoins consulté, pendant quelques temps, un autre professionnel qui, d'après son discours, se serait montré intrusif et peu respectueux à son endroit. Depuis, Geneviève dit s'être adressée uniquement à des services psychothérapeutiques alternatifs malgré des expériences jugées très néfastes auprès de deux d'entre eux.

Comme Huguette, le parcours de Geneviève montre qu'elle a une forte résistance à l'*insight*. Celle-ci est perceptible entre autres dans le choix qu'elle a fait de se tourner exclusivement vers des ressources peu axées sur la parole et la réflexion sur soi. Le désir et l'espoir clairement exprimés par Geneviève d'en arriver à ne plus jamais éprouver «le sentiment d'être rejetée ou jugée», bref à être hors d'atteinte de

toute blessure au plan affectif, confirme également cette hypothèse. Enfin, la répondante, qui disait ne plus vouloir prendre part à des cours de croissance ou consulter un psychothérapeute (alternatif ou traditionnel), laisse néanmoins entendre qu'elle éprouvait un sentiment d'échec face à sa démarche psychothérapeutique. Adhérant aux croyances et valeurs véhiculées dans les cours de croissance personnelle, elle se considérait responsable de cette situation.

6.3.6 Le parcours de Hélène

6.3.6.1 Données biographiques

La répondante est une femme de 53 ans. Elle est mariée et mère de deux jeunes adultes qui ne vivent plus avec elle.

Hélène aurait grandi dans un milieu rural auprès de parents très religieux et pour qui les «apparences» et le jugement que les autres pouvaient porter sur eux étaient très important. La répondante mentionne en ce sens, qu'enfant, il lui était, pour ainsi dire, interdit de pleurer et de se plaindre de quoique ce soit. Elle décrit sa mère comme ayant été «très autoritaire, très contrôlante et peu permissive» avec ses enfants. À cet égard, la répondante estime avoir été profondément marquée par «la soumission». Elle ajoute également que, dans la famille, «c'est elle [sa mère] qui portait les culottes et prenait toutes les décisions importantes», son père la «secondant». Hélène parle de ce dernier comme d'un homme à la fois «bonasse», «bon vivant», mais «sévère lui aussi à ses heures». Enfin, pendant son enfance et son adolescence à la campagne, elle devait beaucoup travailler à la ferme et avait un horaire très précis, dit-elle. Comme elle ne pouvait, dans ce contexte, se faire facilement des amis et se créer un réseau social, elle aurait beaucoup souffert d'isolement.

Hélène se décrit comme étant à la fois «disciplinée, perfectionniste et organisée». Elle éprouverait également le «besoin d'être reconnue et d'être importante pour les autres», ce qui l'aurait amenée à choisir une profession valorisante pour elle en ce sens. Cependant, elle fait état d'une certaine rigidité dans ses relations interpersonnelles: tendance à «diriger» les gens et à se montrer exigeante avec eux — ce qu'elle se reproche. Elle dit aussi éprouver une grande difficulté à exprimer ses désaccords avec les autres «sans attaquer» et «vivre une souffrance» qu'elle a toujours cherché à «camoufler» en travaillant sans arrêt et en s'occupant toujours beaucoup des autres d'une manière ou d'une autre.

6.3.6.2 Évolution de la démarche psychothérapeutique

La démarche psychothérapeutique de Hélène a d'abord commencé en '91 par le recours à des services visant la relaxation et le ressourcement: séjours dans des centres de santé, fins de semaine de prière dans des monastères et massothérapie. À l'époque où elle a débuté ces expériences, la répondante mentionne qu'elle vivait des problèmes conjugaux importants et déstabilisants. Elle éprouvait alors le «besoin de se retirer», «de faire silence» afin d'en arriver, dit-elle, à «voir plus clair» en elle-même. Soulignons que Hélène n'aurait jamais cessé de recourir à ce type de service et, dans une certaine mesure, à privilégier ceux-ci sur l'utilisation d'autres ressources. Aussi, précise-t-elle à ce sujet:

Moi, l'investissement d' mon argent [...] pis je sais qu' c'est très eh.. je sais qu' c'est très dispendieux. Moi.. j' vais investir plus mon argent, [...] quand j' fini des contrats [...], j' suis fatiguée, j' m'en vais dans un eh.. j' fais genre de de.. de retraite, j' m'en vais dans des centres de santé. [...] J' m'en vais vraiment me faire, me faire dorloter eh.. pis.. faire le silence là, j'aime eh.. C'est comme j'ai besoin.. parce que j' parle beaucoup pis j'ai beaucoup d'énergie là eh.. [...] pis là un moment donné j'ai besoin de de.. de décrocher. (Hélène)

La répondante a néanmoins fait appel, suite à ces premières expériences de ressourcement, à des services psychothérapeutiques plus confrontants comme les cours de croissance personnelle qui impliquent tous beaucoup échanges verbaux entre participants et animateurs et la psychothérapie individuelle (alternative ou plus traditionnelle) également axée la parole. Par contre, jusqu'à présent, elle affirme s'être uniquement adressée à des organismes qui donnent des services gratuits ou peu coûteux. Aussi, Hélène n'accepte de consulter des psychothérapeutes qu'à court terme et en connaissant toujours à l'avance la date prévue pour la fin des rencontres. À ce sujet, dit-elle:

J'ai pas l'goût de.. de toujours avoir quelqu'un, j'ai l' goût de m' prendre en main, d'aller m'outiller, pis de oui! cheminer. [...] là, oui, c'est dix rencontres eh.. Bon déjà ça me d'mande du temps le mercredi soir, bon.. Ba! les dix rencont' finies eh j' me dis «bon ben là eh.. j' vais eh j'ai comme pas l'goût de continuer là. Ça c'est clair dans ma tête eh.. J' veux pas qu' ça devienne une béquille. [interviewer: c'est c'que vous craignez si eh..] Oui! (Hélène)

Parallèlement à sa participation aux quelques cours de croissance personnelle qu'elle a fréquentés, Hélène a donc suivi cinq psychothérapies individuelles d'environ dix séances chacune auprès d'étudiantes stagiaires (deux dans des universités et les trois dernières dans un centre de croissance personnelle qui offre à ses membres une formation en relation d'aide). Enfin, contrairement à ce qu'elle affirme dans la citation présentée ci-dessus, Hélène a pris très peu de temps d'arrêt entre ses quatre premières psychothérapies: elle les a suivi consécutivement entre janvier '95 et août '96.

La répondante affirme avoir beaucoup apprécié chacune des psychothérapeutes qu'elle a rencontrées et ne formule aucune critique défavorable à leur endroit. Sur ce plan, Hélène laisse clairement entendre qu'elle fait peu de distinction sur la qualité du service ou les approches utilisées entre les psychothérapies traditionnelles et les psychothérapies alternatives auxquelles elle a eu recours.

Les entretiens réalisés auprès de cette répondante révèlent que le fait de devoir consulter en psychothérapie individuelle provoque en elle des sentiments de honte. À cet égard, elle mentionne que lorsqu'elle était enfant, psychothérapie rimait automatiquement avec folie et exclusion sociale. Aussi, précise-t-elle, en réponse à une question posée par l'interviewer qui cherchait à explorer davantage la crainte de la dépendance à la psychothérapie dont elle lui avait fait part:

Oui [...] parce que [...] j'ai eu comme une belle-soeur qui [...] un moment donné [...] a' allait toujours chez l' médecin pis bon, pis eh.. [...] on a dit ben «un moment donné faut qu' tu t' prennes en main!», mais en tout cas.. ça nous r'gardait pas là. Si elle a' n'n'avait besoin. Mais [...] moi, ce que j' ressens, pis moi c' que j' voudrais c'est ça. [...] J' trouve que.. bon, en thérapie individuelle là [...] j' veux pas exagérer ni eh minimiser là.. c' que j' vis, ce que j' suis, [...] j' me suis comme eh.. bon dit «j'ai besoin d'un p'tit support là de..» Mais là j' me dit avec dix rencont' eh.. (Hélène)

La modalité des demandes manifestes adressées aux cours de croissance personnelle — demandes à caractère flou tel «s'accepter» et «arriver à être moins exigeante» — par rapport à celles beaucoup plus précises qui l'amènent à consulter en psychothérapie individuelle — culpabilité éprouvée relativement à un événement particulier, problème relationnel avec un proche, etc. — exprime la menace à l'image de soi que représente pour Hélène une utilisation *incontrôlée* de cette dernière ressource. Cette distinction entre les demandes adressées à l'un ou l'autre de ces services illustre également la dimension complémentaire que revêt chacune d'elle pour la répondante.

En plus d'appréhender une psychothérapie à long terme pour les raisons mentionnées ci-dessus, Hélène craint également les changements qui pourraient s'opérer en elle, soit à l'intérieur d'une psychothérapie ou d'un cours de croissance personnelle. Ainsi, dit-elle, en référence à un atelier auquel elle a participé: «c'tait jus' un six [rencontres] j' pense eh.. pis.. c'est comme j'ai dit bon ben oui, dix ça s'rait trop là

eh.. *aller jouer là d'dans*, c'est comme j'avais.. j'avais des peurs» et un peu plus loin, elle ajoute concernant un autre cours de croissance personnelle, «je me suis dit, avoir cinq [rencontres] eh. ça va être sûrement assez là de.. ouais, pis j' me dit ben c'est correct, [...] j' me respecte là ch' pas obligée de changer eh.. tout d'un coup là». Concernant cette peur, Hélène évoque surtout sa difficulté, principalement au début de sa démarche, à écouter le témoignage de certains participants. Avec le recul, elle admet que celui-ci agissait comme un «miroir» provoquant en elle une colère qui l'amenait alors à «juger» ces personnes, à considérer qu'elles «prenaient trop d'espace dans le groupe et [qu'elles lui] faisaient perdre son temps».

Par ailleurs, Hélène estime que ce sont ses séjours dans des monastères et des centres de santé qui l'ont amenée progressivement à faire une démarche psychothérapeutique davantage axée sur la parole et à adresser une demande d'aide en psychothérapie individuelle:

Les premières eh fins d' semaine là de silence, d'intériorité qu' j'ai fait eh.. J' me dis ça.. ça a sûrement germé, ça' sûrement à partir de ça [...] comme été une prise de conscience que bon eh.. c'est ben beau oui, dans la prière, dans le silence, mais là eh i' a d'aut' choses t'sé ça.. ça fait parti bon un morceau du casse-tête eh.. parce que.. [...] j' trouvais qu' c'était comme eh.. [...] c'tait comme une fuite là t'sé. Tu t'en vas dans l' silence, tu t'en vas eh.. oui eh. [...] c'est la paix, c'est.. c'est calme, mais.. t'sé eh.. ta vrai vie là, ton quotidien, c'est autre chose ça. [...] Fa' que.. c'est comme eh j' me disais «ça' été eh.. un début! (Hélène)

Au moment des entretiens, la répondante venait tout juste de terminer un cinquième cours de croissance personnelle et avait l'intention d'en prendre d'autres éventuellement. Hélène suivait aussi depuis peu, une autre psychothérapie (alternative) dont la durée prévue était de dix séances. En d'autres termes, elle continuait sa démarche sans y apporter de changement.

6.3.6.3 Résumé de la démarche psychothérapeutique

Le récit de la répondante révèle que son choix de fréquenter des cours de croissance personnelle et de faire appel également à des ressources psychothérapeutiques individuelles principalement alternatives, à court terme et peu coûteuses comporte une dimension défensive très importante pour elle. Ces options constituent en effet pour Hélène un compromis acceptable entre d'un côté, le désir d'en arriver à éprouver moins de colère, de culpabilité, etc., et de l'autre, la blessure à l'image de soi et les bouleversements émotionnels que pourraient engendrer, à ses yeux, une psychothérapie à long terme. Rappelons cependant que Hélène s'est dirigée vers des services qui favorisent la réflexion sur soi et qu'elle comprend que pour en arriver à «un mieux-être», elle doit participer activement à sa psychothérapie en se questionnant sur elle-même. Bref, malgré une crainte importante de *l'insight*, elle manifestait malgré tout, moins de résistance à celle-ci que Geneviève et Huguette.

Enfin, nous constatons que les demandes adressées par Hélène à des cours de croissance personnelle sont beaucoup plus vagues que celles qui l'amènent à consulter de manière séquentielle en psychothérapie individuelle. Cette tendance révèle deux aspects importants: (1) que pour cette répondante, psychothérapie individuelle et cours de croissance personnelle ont une fonction complémentaire; et (2) que les cours de croissance personnelle apparaissent moins confrontants pour elle que la psychothérapie individuelle.

6.3.7 Mise en relation de l'expérience des répondants dont l'évolution récente de la démarche psychothérapeutique est marquée par une tendance à recourir principalement à des ressources alternatives

Avant de présenter les éléments communs qui ressortent de l'expérience des six répondantes dont l'évolution récente de la démarche psychothérapeutique est marquée par une tendance à recourir à des ressources alternatives, il apparaît d'abord important de souligner que leur parcours personnel comportent des différences importantes entre elles. Ainsi, deux répondantes ont, par le passé, suivi une psychothérapie auprès d'un professionnel en santé mentale sur une période prolongée alors que les autres sujets n'ont qu'une expérience minimale de ces services. De plus, parallèlement à leur participation à des cours de croissance personnelle, quatre sujets ont eu recours à des psychothérapeutes alternatifs qui travaillent sur une base individuel alors que les deux autres sujets n'ont pas fait appel à ce type de ressource. Aussi, en référence à leur expérience personnelle, ces personnes ne portent pas toutes le même regard sur les ressources psychothérapeutiques existantes. Néanmoins, le discours de ces sujets révèle plusieurs points de convergence entre eux sur les trois aspects suivants: (1) les aspects biographique et psychologique; (2) les liens de complémentarité existants entre leur expérience des cours de croissance personnelle et de la psychothérapie alternative individuelle; et enfin (3) les motifs manifestes et plus latents qui amènent ces sujets à éviter l'utilisation des ressources traditionnelles.

6.3.7.1 Aspects biographiques et psychologiques

Le récit des six répondantes suggère qu'elles auraient toutes reçu une éducation de type autoritaire, qu'au moins un de leurs parents aurait été particulièrement sévère et agressif à leur endroit — trois d'entre elles affirment même avoir été victimes

de violences physiques et parmi elles, deux auraient également été victimes d'inceste. Trois sujets considèrent également avoir été traités injustement dans leur famille par rapport à leurs frères et soeurs: deux affirment ne pas avoir été suffisamment reconnus par leur père pour leurs talents académiques, artistiques ou autres et une répondante disait avoir été «rejetée» davantage que les autres dans sa famille. Par ailleurs, le milieu familial d'origine de ces répondantes est décrit par chacune d'elles comme étant austère, peu propice à la communication et surtout à l'expression des émotions.

Dans l'ensemble, tous les sujets auraient, pendant leur enfance et leur adolescence, souffert de blessures importantes au plan de leur narcissisme. À cet égard, les répondantes évoquent des sentiments tels que, celui de ne pas être suffisamment reconnue, d'être abandonnée ou d'avoir peu de valeur pour les autres. Aussi, compte tenu du climat familial dans lequel elles auraient grandi, ces entraves à l'image de soi auraient été vécues dans une grande solitude émotionnelle. Enfin, le récit d'au moins quatre répondantes révèle la présence chez elles d'une forte résistance à *l'insight*. Il est cependant important de souligner à ce sujet que les deux personnes qui avaient une plus grande expérience de la psychothérapie individuelle traditionnelle ne semblaient pas démontrer autant de difficultés que ces répondantes à se questionner sur elles-mêmes et à parler de leurs émotions, de leurs affects dépressifs ou de leurs désirs et à relier ceux-ci à leurs expériences de vie.

6.3.7.2 Recours à la psychothérapie individuelle d'approche alternative en complémentarité avec la participation à des cours de croissance personnelle

Quatre des six répondantes qui, au moment des entretiens, se montraient peu intéressées par les ressources traditionnelles, avaient néanmoins recours, parallèlement à leur fréquentation des cours de croissance personnelle, à d'autres ressources

psychothérapeutiques dont, notamment, des psychothérapeutes alternatifs qui travaillent sur une base individuelle. Comparativement aux motifs relativement «flous» qui amènent ces personnes à prendre part à des cours de croissance personnelle, les demandes manifestes adressées à ces psychothérapeutes concernent le plus souvent des difficultés précises et éprouvées comme urgentes à régler. Ces expériences psychothérapeutiques se caractérisent aussi par leur durée généralement assez limitée dans le temps. De plus, par cette démarche, ces répondantes souhaitent obtenir également un soutien émotionnel personnalisé que les cours de croissance ne leur offrent généralement pas. À ce sujet, précisons également que deux répondantes estiment que leur choix d'adresser une demande à un (des) psychothérapeute(s) travaillant sur une base individuelle est très intimement lié à des bouleversements émotionnels qu'aurait suscités en eux leur participation à des cours de croissance personnelle. En d'autres termes, ces répondantes utilisent ces services alternatifs conjointement et en complémentarité à leur participation à des cours de croissance personnelle.

Trois motifs sont évoqués dans les entretiens pour faire appel à la psychothérapie alternative plutôt que traditionnelle: (1) l'assurance que la thérapie sera de courte durée (3/4 sujets); (2) la gentillesse et la compassion manifeste dont ces psychothérapeutes font preuve à leur endroit (2/4 sujets); et enfin (3) une répondante affichait un attrait particulier pour les approches corporelles ou spirituelles peu axées sur la parole et la relation à l'autre. Enfin, ces motifs quant au choix des services ainsi que la nature des demandes manifestes qui leur sont adressées révèlent que la psychothérapie individuelle — même alternative — implique, pour les quatre répondantes qui ont fait appel à celle-ci, une certaine crainte de la relation thérapeutique. Les changements fréquents de psychothérapeutes chez deux répondantes indiquent également chez elles la présence de cette appréhension face à la psychothérapie.

6.3.7.3 Motifs manifestes et plus latents pour éviter de faire appel à la psychothérapie individuelle traditionnelle

Au cours des entretiens, chacune des six répondantes ont fait part de leurs impressions face à leur expérience de consultation des ressources psychothérapeutiques traditionnelles ainsi que des motifs qui les ont amenées à éviter de recourir à ces services. Aussi, nous avons relevé, à partir du récit de ces sujets, plusieurs motifs manifestes et d'autres plus latents qui expliquent cette tendance. Dans le cas de cinq répondantes, les motifs de non-consultation des services traditionnels réfèrent fondamentalement à une peur très importante d'être blessée narcissiquement dans cette situation. Ces motifs, qui sont exprimés de façon tantôt manifeste, tantôt plus latente par l'une ou l'autre des répondantes, sont: 1) la crainte de faire face à un manque d'empathie de la part d'un professionnel, soit une attitude propre à réfléchir une image défavorable de soi-même (3/6 sujets); (2) d'être durement confrontée, dans cette relation dyadique, à des émotions pénibles, voire à des sentiments de vide (3/6 sujets); (3) de se sentir émotivement dépendante d'une relation psychothérapeutique (si des limites temporelles ne sont pas fixées à l'avance) (1/6 sujet); ou (4) d'éprouver de la confusion (1/6 sujet). Par ailleurs, deux répondantes (2/6) évoquent, de façon plus ou moins manifeste, la crainte d'être perçues et de se percevoir elles-mêmes comme des personnes qui ont des problèmes de santé mentale si elles adressaient une demande d'aide psychothérapeutique à un professionnel de la santé (*voir* tableau 6.9).

Tableau 6.9
Motifs pour éviter le recours à la psychothérapie traditionnelle

Nombre de sujets	
3 (3/6)	- crainte de faire face à un manque d'empathie de la part d'un professionnel de la santé
3 (3/6)	- crainte d'être durement confrontée, dans la relation duelle, à des sentiments pénibles
1 (1/6)	- crainte de se sentir émotivement dépendante d'une relation thérapeutique
1 (1/6)	- crainte d'éprouver de la confusion
2 (2/6)	- crainte d'être perçue ou de se percevoir comme une personne qui a des problèmes de santé mentale

Parmi les cinq sujets qui éprouvent la peur d'être blessés narcissiquement dans une relation thérapeutique, trois n'appuient pas cette appréhension sur une longue expérience auprès d'un professionnel, mais plutôt sur une perception *a priori* assez sombre de la psychothérapie individuelle classique. Concernant ces trois sujets, une forte résistance à l'*insight* apparaît en partie en cause. Chez les deux répondantes qui ont une plus longue expérience de ces ressources, la peur dont elles font état d'être à nouveau blessées dans une relation thérapeutique est peut être associée également à cette problématique, mais il est aussi possible qu'elle soit en partie attribuable à l'attitude et au comportement d'un professionnel qu'elles ont consulté. Enfin, au plan manifeste, Stéphanie n'a fait part d'aucune crainte particulière face à la psychothérapie traditionnelle. Pour cette répondante, les cours de croissance personnelle la conforte dans son désir d'en arriver à atteindre rapidement son idéal d'être et elle n'aurait pas songé, au moment de commencer cette démarche, à consulter un psychothérapeute pour obtenir de l'aide. Cela dit, on peut se demander si cet espoir, fortement stimulé par sa

participation à ces cours, n'occupe pas, pour elle, une fonction défensive importante au point de vue affectif.

Par ailleurs, si, au moment des entretiens, six répondantes se disaient peu intéressées par les services psychothérapeutiques traditionnels, il n'en va pas de même pour toutes les personnes qui fréquentent les cours de croissance personnelle. Dans notre recherche, l'évolution de la démarche psychothérapeutique de cinq sujets montre en effet que parmi les gens qui participent à ces cours, plusieurs consultent également des ressources plus classiques.

6.4 Répondants dont l'évolution récente de la démarche psychothérapeutique est marquée par une plus grande utilisation des ressources traditionnelles

Bien que pendant plusieurs années ils ont privilégié la participation à des cours de croissance personnelle, cinq sujets en sont venus, au fil des ans, à recourir davantage à la psychothérapie individuelle traditionnelle. Au moment des entretiens, deux répondantes suivaient une psychothérapie depuis environ six mois auprès d'un professionnel de la santé et les trois autres sujets avait fait une ou plusieurs démarche(s) similaire(s) au cours des trois dernières années. Parmi ces cinq personnes, une seule avait consulté auparavant un psychothérapeute qui travaille sur une base individuelle et qui utilise une approche traditionnelle.

6.4.1 Le parcours de Josée

6.4.1.1 Données biographiques

Josée est une femme de 42 ans. Elle n'a pas d'enfant, s'est séparée de son mari il y a environ un an et vit seule depuis.

La répondante décrit le milieu familial au sein duquel elle a grandi comme étant à la fois «très fermé» et très étouffant — «avec pas d'air pour vivre dedans», précise-t-elle. Elle se souvient entre autres que face au monde extérieur, ses parents, avaient «des peurs incroyables» qui les amenaient à se méfier des autres de façon exagérée et que la loi qui oblige les enfants à aller à l'école était problématique pour eux, dit-elle, parce que ayant peu d'instruction, ils craignaient de voir leurs enfants prendre trop de distance face à eux. Elle affirme également que son père était un homme agressif — avec son épouse et ses enfants — et «possessif» aussi avec ses filles qu'il confinait à la maison sans droit de sortie et ce, pratiquement jusqu'à l'âge adulte. A l'instar de Hélène, Josée aurait ainsi beaucoup souffert d'isolement social pendant son enfance et son adolescence.

La répondante considère par ailleurs qu'au point de vue relationnel, «c'était un gros zéro» entre ses parents et leurs enfants et, dit-elle, «les émotions étaient pas permises non plus chez nous: tu pleures, t'es faible; j' te bats pour qu' t'arrêtes de pleurer, tu m' fatigues parce tu pleures...». À cet égard, elle fait surtout référence à son père parce qu'elle garde de sa mère le souvenir d'une femme soumise à son mari, qui pleurait et se plaignait beaucoup. Concernant cette image plutôt triste de cette dernière, Josée se rappelle avoir éprouvé une forte répulsion à l'idée de lui ressembler et, compte tenu du modèle qu'elle incarnait à ses yeux, aurait longtemps refusé l'idée même d'être

une fille. Le récit de la répondante et son attitude en entrevue suggèrent aussi une tendance chez elle à se défendre contre la tristesse en cherchant à donner d'elle-même l'image d'une personne presque invulnérable.

6.4.1.2 Évolution de la démarche psychothérapeutique

Josée a commencé une démarche psychothérapeutique par une participation à des cours de croissance personnelle. Croyant, au départ, dit-elle, qu'elle s'inscrivait à un cours de *marketing*, elle souhaitait, en prenant part à un premier atelier, augmenter sa performance au travail. À cette époque, dit la répondante, «j'tais programmée eh.. bon l'homme une femme fait ça, on travaille pour gagner sa vie, je l' faisais eh.. j'étais pas dans ma vie.. et [précise-t-elle], j'étais extrêmement superficielle». Suite à cette première expérience qui avait finalement assez peu à voir avec le *marketing*, elle dit néanmoins avoir voulu continuer plus avant cette démarche et s'est inscrite à d'autres cours. Les motifs évoqués pour participer à l'un ou l'autre des différents cours qu'elle a fréquentés sont en rapport avec des désirs qu'elle disait avoir plus ou moins réprimés pendant très longtemps, soit: (1) «[celui] de me connecter avec ma féminité; j'avais beaucoup de difficultés [dit-elle] à me pardonner d'ê't une femme [...]»; (2) «de mieux m' comprendre', de mieux m' structurer, [...] de m'intégrer dans une société avec d'autres»; (3) d'arriver à une plus grande «intégrité»; et (4) de «trouver [ma] tangente». De plus, en prenant part à des cours de croissance personnelle, Josée cherchait également à améliorer la relation qu'elle vivait avec son conjoint avec qui elle vivait des problèmes de communication jugés importants. Par contre, à certains moments lors des entretiens, Josée avait tendance à nier de façon presque catégorique, avoir participé à des cours de croissance personnelle pour tenter de trouver des solutions à des difficultés, un peu comme si, de son point de vue, ces motifs pour fréquenter des cours

n'atteignaient pas une importance ou une intensité suffisante pour être qualifiés de *psychothérapeutique*. «J' m'inscris jamais.. dans un atelier pour aller découvrir une bébite.. Jamais. C'est pas lié à une douleur [...]. Quand j'ai une bébite, j' vais voir un thérapeute».

Bien qu'elle ait surtout fait appel à des ressources alternatives, Josée aurait néanmoins consulté deux psychologues à travers sa démarche. La première psychothérapie aurait eu lieu environ cinq ans après le début de sa participation à des cours de croissance personnelle. La répondante souffrait alors, dit-elle, d'épuisement professionnel. Profondément bouleversée par ce diagnostic — elle affirme qu'elle ne s'y attendait pas du tout —, elle aurait, en état de crise, adressé une demande d'aide psychothérapeutique à un C.L.S.C. et elle aurait suivi, pendant trois mois et demi, une psychothérapie auprès d'un psychologue. Celui-ci, dit-elle, l'a beaucoup aidé à reprendre une vie normale. Soulignons que concernant cet état dépressif qu'elle disait ne pas avoir su identifier d'elle-même, elle éprouvait un vague sentiment d'échec: «la fille a' suit des cours de croissance [dit-elle], al' "écoute son corps", a'.. pis a' tombe en surmenage! Pis i' a une personne qui la voit qu'au quatre ans [son médecin] qui s'en aperçoit pis elle al' savait pas!». Cette difficulté à symboliser ses émotions est également perceptible dans les «prises de conscience» jugées très importantes qu'elle dit avoir faites dans les cours de croissance personnelle. Ainsi dit-elle, en référence au premier cours auquel elle a participé:

Ça m'a fait rendre compte que j'avais un travail à faire avec ma mère tsé... J'tais pas au courant. Pis tu vois 'garde, ça c'est pas l' genre de démarche que.. que.. j' serais aller eh.. chez un psychologue parce que je savais pas que j'avais ces choses à régler là. Ce que j'ai découvert c'est que j'avais plein de blâmes. Rien que des blâmes. (Josée)

À la suite de son expérience de quelques mois auprès d'un psychologue, Josée aurait poursuivi sa démarche psychothérapeutique en s'intégrant à un groupe d'entraide et en participant à d'autres cours de croissance personnelle. Aussi, ce n'est que quatre ans après sa première expérience en psychothérapie, dit-elle, qu'elle a, à nouveau, fait appel à des services traditionnels. Insatisfaite depuis très longtemps de sa vie conjugale, son conjoint aurait finalement accepté de suivre une psychothérapie avec elle, mais «devant l' travail», il se serait rapidement éclipsé et peu de temps après, ajoute la répondante, celui-ci mettait un terme à leur relation. Bouleversée par cette rupture, la répondante se serait alors adressée à un psychologue et, précise-t-elle concernant la détresse qu'elle éprouvait alors:

L'image là, j' me sentais comme un.. énorme arbre déraciné. Comme si j'avais les racines au vent pis j' m' 'es faisait sécher là t'sé. [...] C' fait qu' là, là ça m' faisait mal.. Je.. j'avais besoin.. de.. d'en parler, d'êt' supportée là-d'dans.. et je savais que.. si j'allais pas consulter, que cette peine là était tellement incroyable que j' savais pas si j' m'en sortirais. (Josée)

Le récit de la répondante indique que les deux courtes psychothérapies traditionnelles qu'elle a suivies l'ont chaque fois beaucoup aidée à traverser des épreuves particulièrement douloureuses. À cet égard, Josée mentionne qu'elle s'adresse à des psychologues uniquement lorsqu'elle éprouve une difficulté précise et extrêmement souffrante. De plus, lorsqu'elle compare son expérience en psychothérapie individuelle avec sa participation à des cours de croissance personnelle, elle affirme:

Il y a quelque chose [dans les cours] qui se stimule automatiquement dans ma tête [...] au niveau du.. fantastique qui s'amène j' dirais. C'est pas pareil. Quand j'arrive.. l' a quelque chose d'enfantin là-d'dans. J'essaie de comprendre en même temps qu' j' le dis. O.k.? C'est eh i' a que'que chose de.. fantaisie qui rentre ou de rêve.. eh.. *d'espoir pas dit peut-être*. [...] Tandis que quand chu d'avant un professionnel de la santé qui est un psychologue, c'est.. je m'en vais chercher ça. Voici.. je suis ça ça ça là-d'dans. (Josée)

Josée estime avec le recul, avoir choisi une démarche «très dure» en décidant de fréquenter des cours de croissance personnelle parce que, dit-elle en référence aux animateurs, «ces gens là sont pas équipés comme un psychologue là .. pour t'aider et te supporter après». Par expériences «très dures», Josée fait surtout allusion aux «prises de conscience» pénibles qu'a parfois provoqué en elle sa participation à des cours de croissance. À ce sujet, soulignons qu'elle apprécie particulièrement le fait «que lui le psychologue, i' traitera pas.. ou il ira pas réveiller que'que chose qui dort [et, en comparaison aux cours de croissance personnelle] t'sé t'as pas le seau de merde sur toi tout d'un coup». Bref, elle avait tendance à considérer que la psychothérapie individuelle est nettement moins confrontante pour elle. Or, Josée ajoute par ailleurs, de façon quelque peu défensive, «j'aurais même pas penser consulter un psychologue. [...] J'aurais jamais fait de thérapie moi. Premièrement [dit-elle sans ironie] j' veux dire.. comme je n' n' avais pas de problème, j' serais pas allée en voir».

Au moment de notre rencontre, la répondante continuait, à l'occasion, de prendre part à des cours de croissance personnelle principalement pour continuer à éprouver les sensations de bien-être que lui procure la dynamique particulière de ces groupes (voir art. 5.3.5). Elle se disait cependant beaucoup plus prudente dans le choix des cours qu'elle fréquente puisqu'elle cherchait à s'inscrire uniquement à des ateliers dont les animateurs étaient de «calibre professionnel». Cependant, à l'instar de Geneviève, elle s'orientait également vers la méditation en groupe afin de se sentir davantage en «contact avec ses émotions» et pour éprouver un sentiment de «paix».

6.4.1.3 Résumé de la démarche psychothérapeutique

Le récit de Josée indique que les cours de croissance personnelle l'ont amenée, de façon parfois brutale, à prendre contact avec une part très souffrante d'elle-même. À cet égard, elle fait notamment état d'un sentiment de manque à être et d'autres difficultés d'ordre narcissique et relationnelle. Les entretiens de recherche avec cette répondante suggèrent que jusque à ce qu'elle s'engage dans cette démarche, elle avait réprimé certains désirs et affects dépressifs contre lesquels elle avait tendance à se défendre en donnant d'elle-même (et en se donnant à elle-même) l'image d'une personne très forte. Une tendance à la dénégaration au cours des entretiens de recherche et la difficulté manifeste de Josée à symboliser ses émotions montrent également qu'elle a une grande résistance à l'*insight*. Il est par contre important de souligner que Josée a participé à plusieurs cours qui impliquent beaucoup d'échanges verbaux entre participants et animateurs et qui, en ce sens, sont susceptibles de favoriser la réflexion sur soi.

Les cours de croissance personnelle qui, rappelons-le, ne visent généralement pas la suppression de symptômes psychopathologiques, mais plutôt une amélioration du bien-être (voir sect. 1.1) ont rapidement séduit cette répondante qui semble chercher à protéger une image de soi ressentie comme fragile. D'après son discours, elle éprouvait, au moment de prendre part pour la première fois à ces groupes, une souffrance plus ou moins sourde à sa conscience. Celle-ci référait à des difficultés d'ordre narcissique qu'elle décrit dans les entretiens, mais qu'elle n'identifie pas comme étant pour elle des problèmes qui nécessitent le recours à un professionnel en santé mentale. Or, en participant de façon répétée à des cours de croissance personnelle, elle s'adressait néanmoins à une ressource extérieure afin d'en arriver, entre autres, «à mieux s'accepter» et trouver des solutions à ses problèmes de couple». D'un autre

côté, elle dit vivre souvent à l'intérieur de ces groupes, des sensations exaltantes au plan du narcissisme, un facteur qu'elle apprécie tout particulièrement. Aussi, le récit de la répondante suggèrent en ce sens que les cours de croissance personnelle lui permettaient, à tout le moins pendant les premières années de sa démarche, de se défendre inconsciemment contre des états émotionnels difficiles à tolérer.

Après avoir pris part à plusieurs cours, Josée n'aurait pas hésité à faire appel à des ressources plus traditionnelles. Cependant, la délimitation très précise et l'extrême urgence des demandes adressées à deux psychologues de même que la durée plutôt courte de ces psychothérapies suggèrent, malgré tout, qu'elle éprouve de façon plus ou moins latente, certaines appréhensions face à ces services clairement identifiés *psychothérapeutiques*. Néanmoins satisfaite du déroulement et de l'issue de ces psychothérapies, ces dernières auraient amené Josée à se montrer plus prudente désormais lorsqu'elle désire, à l'occasion, s'inscrire à nouveau à un cours de croissance personnelle.

Pistes de réflexion

Le discours de Josée concernant sa mère, qu'elle décrit comme étant une personne «soumise» et «plaignarde, à qui elle ne voulait pas ressembler, porte à croire qu'elle est aux prises avec une identification mortifère avec celle-ci. Si cette hypothèse s'avérait exacte, elle expliquerait peut-être, à tout le moins en partie, la tendance de Josée à réprimer, voire à banaliser ses manques au plan affectif.

À l'instar de Geneviève, Josée dit avoir réalisé entre autres, par sa participation à des cours de croissance personnelle, qu'elle était depuis longtemps très insatisfaite de sa relation de couple. Bien qu'elle n'en fasse pas mention elle-même dans les entretiens de recherche, le discours de Josée sur son expérience des cours de croissance

personnelle suggère que cette réflexion sur elle-même aurait peut-être joué un certain rôle dans l'utilisation qu'elle a faite ultérieurement, de deux ressources traditionnelles qu'elle a consultées, l'une avec son mari et l'autre, par la suite, en psychothérapie individuelle. Rappelons, à cet égard, que Josée dit être l'instigatrice des changements qui sont survenus dans sa relation avec son conjoint. Bref, il est fort possible qu'à l'instar de Suzanne, Mathilde et Simon (voir art. 6.4.3, 6.4.4. et 6.4.5), la prise de contact, à l'intérieur des cours de croissance, avec des désirs qu'elle avait tendance à réprimer, ait pu favoriser le recours éventuel à la psychothérapie individuelle classique.

6.4.2 Le parcours de Laurent

6.4.2.1 Données biographiques

Laurent est un homme de 36 ans. Confié à l'État par sa mère à sa naissance, le répondant aurait habité successivement plusieurs foyers d'accueil et n'aurait jamais été adopté. Il vit seul depuis le décès de son conjoint il y a deux ans, un homme avec qui il a vécu pendant environ dix ans.

Le récit du répondant indique qu'enfant, il aurait souffert de carences affectives très importantes. Au cours des entretiens, il dit à quelques reprises «ne pas avoir été bien touché» par les gens qui s'occupaient de lui, avoir été fréquemment abusé sexuellement à partir de l'âge de dix ans par des hommes qui en avaient la garde et avoir également appris très tôt à faire abnégation de lui-même pour «servir les autres». À cet égard, Laurent fait état d'une impression demeurée latente jusqu'à tout récemment, «de ne pas exister pour [lui-même]» et d'une tendance à vivre essentiellement pour les autres tant au niveau du travail, de ses loisirs que de sa sexualité. Aussi, dit-il, concernant son adolescence:

Je souffrais tellement .. que.. j'étais facile à sortir de mon corps. Quand il y a un abus sexuel, j'étais pu là.. J' sentais rien. J'tais au-dessus d' mon corps. C'était facile pour moi. Tu sens pu rien, t'es déconnecté.. Mais c'est ça moi souvent [...] j'ai été me réfugier.. souvent dans mes blessures d'enfant .. Donc eh a' fallu que j' me ramène ici parce que je voulais toujours aller là. J'étais bien là au moins tu sens jamais rien! Mais [ajoute le sujet,] ça fait partie de la vie de sentir, de se sentir. (Laurent)

Bref, Laurent explique en ses propres mots que la dissociation aurait été pour lui un mécanisme de survie important, mais que ces «états d'anesthésie affective» (Laupies, 2000, p. 57), vécus à répétition, l'auraient du même coup éloigné d'une part importante de lui-même. Par ailleurs, les changements brusques d'environnement physique et social survenus pendant sa petite enfance auraient été également traumatisants pour lui qui se rappelle avoir éprouvé souvent le sentiment «d'être perdu», «d'être loin» ou «déconnecté» et d'avoir beaucoup pleuré pendant cette période de sa vie. Enfin, malgré ces souffrances, Laurent conserve malgré tout un bon souvenir: celui des religieuses qui se sont occupées de lui pendant les deux premières années de son existence et chez qui il est retourné à plusieurs reprises par la suite. Avec elles, dit-il, «j'ai eu plus d'amour et j'étais bien traité».

Concernant ses parents biologiques, le répondant mentionne que sa mère lui a toujours énormément manqué et se dit convaincu que celle-ci l'a «donné par amour» — il aurait d'ailleurs fait des démarches pour obtenir des informations sur elle et la retrouver. Par contre, il dit ne pas avoir cherché à retracer son père car précise-t-il, celui-ci «était comme inaperçu dans mon être», laissant ainsi clairement entendre que contrairement à sa mère, ce dernier prenait peu de place dans son imaginaire.

6.4.2.2 Évolution de la démarche psychothérapeutique

Laurent a commencé une démarche psychothérapeutique il y a environ 11 ans en prenant part à des cours de croissance personnelle au sein d'un même organisme, une expérience qui s'est prolongée sur environ deux ans. À l'époque, le répondant participait à ces ateliers dans le but manifeste de devenir animateur de cours de croissance personnelle ou psychothérapeute. Cependant, dit-il, lors du second entretien:

Dans mon cheminement d' croissance personnelle avec [cet organisme,] le cheminement qu' j'ai fait là, c'..je l'ai fait pour moi mais.. inconsciemment, je le... mon c'tait tout l' temps pour les aut'. Je l' *j'appartais* aux aut' les connaissances que j'apprenais. [...] C'tait pas encore idéalisé ou appris.. parce que pour moi, j'étais pas conscient que j'existais pour moi. (Laurent)

De plus, Laurent mentionne également au début de la première entrevue:

J'avais [à cette période,] d' la difficulté [...] d' savoir que j'étais les deux pieds sur terre, où dans où j'habitais, où était mon espace. Tu comprends? Dans le rejet, donc.. tu sais pu où c' que t'as où t'appartiens un moment donné quand t'es.. rejeté.. par tout côté.. (Laurent)

Aussi avait-il pressenti, lors du cours initial, qu'il avait là une chance «d'avoir une place pour [lui]», «d'être accepté» et «valorisé». Concernant ces ateliers, le récit du répondant indique qu'ils comportaient une part relativement importante d'échanges verbaux entre les participants et les animateurs.

Bien qu'il dise avoir apprécié sa participation à des cours de croissance personnelle à ce centre, le sujet fait part des sentiments désagréables qu'il aurait souvent éprouvés à l'intérieur de ces groupes, à savoir le sentiment «d'être tout p'tit», «inférieur» et de «faire dur pis pitié par rapport aux autres» membres du groupe. De plus, il avait de l'animatrice, l'image d'une personne sévère et «très forte» envers qui il éprouvait souvent la crainte d'être confronté (*voir* art. 5.6.1) et humilié malgré l'admiration

qu'il lui vouait. En dépit de ces peurs et de quelques expériences pénibles au sein de ces groupes, Laurent a néanmoins persévéré dans cette démarche pendant près de deux ans, soit le temps nécessaire pour obtenir le diplôme d'animateur qu'il convoitait.

Par la suite, le sujet aurait fréquenté pendant environ cinq ans un organisme religieux qui offrait ce qu'il appelle des «cours de développement spirituel». D'après son discours, Laurent aurait fortement apprécié son expérience à l'intérieur de ce groupe où il dit s'être senti rapidement «accepté» par tous, avoir appris à méditer et surtout à développer ses dons de divination (clairvoyance, imposition des mains, etc.). Il affirme, en effet, posséder de telles aptitudes. Laurent aurait néanmoins quitté cet organisme après s'être querellé avec quelques membres qui, dit-il, cherchaient à le manipuler pour exploiter ses dons.

C'est suite de la perte d'un emploi et au décès de son conjoint il y a deux ans que la perspective de suivre une psychothérapie s'est présentée à Laurent: «A fallu.. v'là deux ans, [dit-il, comme si cette décision avait été très difficile à prendre] j'ai fait une dépression. Sans l' savoir, malgré moi, j' savais même pas que j'étais en train d'en faire une.. et j'ai été un an avec eh.. en thérapie». Son médecin qui était aussi psychologue, lui aurait alors appris qu'il faisait une dépression nerveuse et lui aurait fait comprendre également qu'il avait besoin d'aide. D'abord très méfiant à l'endroit de toute figure d'autorité — le répondant évoque une crainte initiale et très marquée d'être bousculé et abusé —, il n'arrivait pas à s'exprimer et à parler de lui à l'intérieur des premières séances. Après quelques rencontres, son psychologue a néanmoins su gagner sa confiance, dit-il, ce qui, aurait ouvert la voie à une relation psychothérapeutique fructueuse pour lui. Au cours de cette psychothérapie, le répondant affirme en outre avoir émotivement «pris conscience [qu'il ne] s'accordait aucune importance»:

«j'existais pas pour moi», a-t-il précisé à plusieurs reprises pendant les entretiens de recherche. À ce sujet, il se souvient de propos qu'il a tenus lors d'une séance avec son psychologue:

J'réalise [lui avait dit Laurent] que.. j' t'en train d' pleurer quand j' viens ici.. le décès d' mon copain. Parce que.. j' m'ennuie beaucoup. I' est pu là pour me dire quoi faire. I' é pu ch' pu là pour.. lui apporter c' qu'i' a besoin, j' sais pu ou aller. Eh j' réalise qu'i' a pu personne qui a besoin d' moi. Eh.. pis c'est là qu'i' [son psychologue] m'a connecté : «Oui! i' a que'qu'un qui a besoin d' toi. Toi.. t'as besoin d' toi». (Laurent)

Laurent mentionne qu'il a eu du mal à comprendre au départ ce que son psychologue cherchait à lui expliquer par cette intervention. Pourtant, dans les cours qu'il avait fréquentés, il était souvent question, dit-il, de «l'importance de penser à soi-même avant les autres, de se trouver important. [Mais, dit-il] J' réalisais pas». Enfin, il estime que cette psychothérapie a été bénéfique pour lui: elle l'aurait aidé à traverser son deuil et à «tenir compte de [ses] besoins» dans ses rapports avec les autres. Par contre, il dit ne pas avoir parlé à son psychologue des abus sexuels dont il a été victime. Enfin, se sentant mieux après une année de rencontres hebdomadaires et considérant qu'il n'avait plus besoin d'aide, il a mis un terme à cette expérience. Cependant, «des fois [dit-il, en référence aux événements difficiles de sa vie,] c' pas trop facile [...] T'sé.. si on pouvait mett' le feu là-dedans pis.. qu' ça brûle pis qu' ça r'vienne pu, mais c' pas de même...». Soulignons, concernant cette tendance à fuir ses affects dépressifs, que Laurent affirme n'avoir jamais songé auparavant à consulter un professionnel de la santé.

Enfin, peu de temps après sa psychothérapie, Laurent s'est inscrit à un cours de croissance personnelle d'une durée de trois mois. D'après son récit, ces ateliers étaient davantage axés sur la parole que sur le corps ou la spiritualité. À l'instar des premiers

ateliers qu'il a fréquentés, il affirme avoir fait cette démarche afin «d'aller [se] chercher un diplôme» — dans ce cas-ci, pour faire de la relation d'aide. Cependant, une fois sur place, dit-il, «j'ai réalisé qu'ici [dans ces ateliers].. c'est.. on est ici pour soi. Pour se.. si on a des choses à s' défaire, mais on a un bon une bonne ressource devant nous qui peut nous aider». Aussi, contrairement aux premiers cours de croissance à l'intérieur desquels il se sentait souvent mal à l'aise et parlait peu, Laurent dit s'être davantage exprimé dans ce groupe sur les expériences traumatisantes qu'il aurait vécues et s'être créé un réseau d'amis composé de personnes qui l'auraient aidé à sortir de sa solitude et à mettre un terme à des relations peu gratifiantes pour lui. Il disait en effet avoir tendance à tout donner aux autres dès qu'on le lui demandait et être souvent exploité.

Depuis les derniers cours de croissance auxquels il a pris part environ un an avant nos rencontres, Laurent cherchait à «développer [son] propre commerce» en faisant de la relation d'aide. Dans l'immédiat, il ne prévoyait pas participer à d'autres cours de croissance personnelle ou suivre une psychothérapie. Cependant, il n'était nullement en rupture avec l'une ou l'autre de ces ressources.

6.4.2.3 Résumé de la démarche psychothérapeutique

Les demandes manifestes adressées par Laurent aux ressources alternatives qu'il a fréquentées jusqu'à maintenant, comme celles de «développer [ses] dons de divination», de devenir animateur de cours de croissance et psychothérapeute sont très importantes dans sa démarche psychothérapeutique et révélatrice aussi de la souffrance qui l'habite. D'après le récit du répondant, ces demandes s'inscrivent en effet en continuité avec une dynamique intérieure qui implique une propension, depuis son tout jeune âge, au dévouement et à l'oubli de soi pour l'autre. Cette tendance semble lui

avoir toujours permis d'éprouver, momentanément, des sensations de bien-être qui viennent colmater un vide narcissique difficile à supporter et qui, en ce sens, lui permet de contrer ses affects dépressifs. Cette situation explique en partie pourquoi les demandes plus clairement psychothérapeutiques de Laurent seraient demeurées latentes pendant si longtemps et pourquoi également il a été attiré par les ressources alternatives de groupe plutôt que par la psychothérapie traditionnelle. Il est pertinent ici de souligner une difficulté relativement importante chez Laurent à articuler sur les thèmes abordés dans les entretiens. Celle-ci se manifestait principalement par la présence de nombreux lapsus et par une utilisation fréquente et souvent prématurée de la conjonction *donc*. Le répondant donnait ainsi l'impression qu'il désirait faire part de son expérience personnelle — et parler au «je» —, mais qu'il craignait néanmoins beaucoup d'être blessé narcissiquement.

C'est au cours d'une période de sa vie où il éprouvait une très profonde détresse à la suite de plusieurs événements pénibles et après une longue expérience des ressources alternatives que le répondant en est arrivé, avec le concours de son médecin, à formuler, cette fois en son propre nom, une demande d'aide psychothérapeutique. À l'intérieur de ces rencontres qui se seraient échelonnées sur plusieurs mois, Laurent serait, pour ainsi dire, parvenu à se reconnaître davantage comme sujet désirant et son expérience subséquente à l'intérieur d'une ressource alternative de groupe témoigne, dans une certaine mesure, de ce changement survenu dans sa vie. Ainsi, quelques mois après avoir cessé sa psychothérapie, Laurent dit s'être inscrit à une série de cours de croissance personnelle. Bien que le souhait de devenir psychothérapeute était omniprésent et qu'il explique en partie le choix de la ressource, le discours tenu par le sujet concernant cette nouvelle démarche révèle qu'il cherchait, de façon plus consciente qu'auparavant, à faire des efforts pour changer.

Malgré la tendance du sujet à s'orienter vers les ressources alternatives, la psychothérapie traditionnelle individuelle représente pour Laurent une option possible pour obtenir de l'aide. Cependant, à l'instar de Josée, ce répondant ne prévoyait faire appel à celle-ci que dans le contexte d'une problématique précise éprouvée comme très urgente à régler. Une forte résistance à l'*insight*, sans aucun doute reliée, à des représentations et des affects difficilement tolérables, explique en grande partie ce mode d'utilisation des ressources traditionnelles.

6.4.3 Le parcours de Suzanne

6.4.3.1 Données biographiques

Suzanne est une femme de 46 ans. Elle a eu deux enfants avec un homme dont elle s'est séparée il y a environ 15 ans. Depuis cette époque, la répondante a vécu quelques relations amoureuses, mais n'a pas eu d'autres conjoints. Au moment des entretiens de recherche, Suzanne vivait avec sa fille de 20 ans.

Le discours de Suzanne sur son enfance et son adolescence est principalement centré autour d'un événement dramatique: la mort accidentelle de son père survenue lorsqu'elle avait huit ans. Concernant ce dernier, la répondante semble éprouver une certaine ambivalence: elle se souvient de lui comme d'un homme «souriant», «bon vivant» qui «aimait ses enfants», mais qui, généralement à la demande de sa mère, donnait fréquemment à ceux-ci des «punitions physiques». Suzanne se rappelle, en outre, avoir été durement frappée par son père peu de temps avant sa mort, laissant ainsi entendre qu'elle aurait éprouvé à la fois du ressentiment et une forte culpabilité à son

endroit. Elle précise cependant que ces comportements violents face aux enfants «n'étaient pas rares» à cette époque» et que, de ce point de vue, ses parents n'étaient pas moins compétents que les autres.

Suzanne se rappelle avoir eu une mère qui, comparativement à son père, «avait toujours l'air triste», une représentation qui, dit-elle, s'est accentuée davantage après l'accident: suite à cette épreuve, la répondante mentionne que sa mère se sentait très seule, qu'elle était souvent «inquiète», «songeuse» et «très préoccupée» par le manque d'argent. Aussi, dit-elle, «la communication à la maison là c'était plutôt eh.. utilitaire — quoi faire pour arriver financièrement et s'organiser pour ne manquer de rien, etc.». Très affectée par cette situation, Suzanne aurait profondément désiré, dit-elle, que sa mère soit plus heureuse et, se faisant, plus disponible émotivement pour elle sans doute. Or, souligne la répondante, «je me sentais pas mal impuissante [à l'aider] et je me sentais une charge pour elle». Enfin, le récit de Suzanne concernant son enfance et son adolescence, indique qu'au cours de cette période de sa vie, elle aurait souvent éprouvé des affects dépressifs et un profond sentiment de solitude.

6.4.3.2 Évolution de la démarche psychothérapeutique

Plusieurs années avant de prendre part à des cours de croissance personnelle, Suzanne avait déjà fait appel, à deux reprises, à des ressources psychothérapeutiques traditionnelles. Désireuse d'améliorer la communication entre elle et son mari, la répondante avait accepté initialement de suivre une psychothérapie avec ce dernier, une expérience qui, finalement, l'aurait plutôt aidée, dit-elle, à se séparer de lui. Quelques années plus tard, Suzanne affirme avoir eu à nouveau recours, pendant quelques semaines, au service d'un psychologue alors qu'elle éprouvait des difficultés importantes

avec son fils, envers qui elle disait manquer d'autorité. Concernant ces consultations psychothérapeutiques, la répondante dit s'être sentie chaque fois aidée, «comprise» et «soutenue». Le discours de Suzanne concernant ces consultations indique que dans les deux cas, elle était aux prises avec une forte culpabilité, un sentiment qu'elle dit par ailleurs avoir tendance à éprouver fréquemment, lorsqu'elle désire s'offrir quelque chose pour elle seule ou lorsqu'elle doit prendre des décisions difficiles qui peuvent générer une certaine souffrance chez des personnes qu'elle aime.

Suzanne aurait eu pour la première fois recours à des services psychothérapeutiques alternatifs il y a environ dix ans à la suite d'une relation amoureuse qui l'aurait profondément blessée narcissiquement. À l'intérieur de celle-ci, la répondante dit avoir éprouvé souvent de la «confusion», des sentiments «d'infériorité», de même qu'une incapacité à «s'affirmer» face à un homme «qui ne [l']acceptait pas comme [elle] était» et qu'elle estimait «plus fort [qu'elle]». Après avoir rompu avec son ami, la répondante, qui était alors très souffrante, affirme avoir fait appel à une ressource alternative de groupe axée principalement sur la relaxation parce que, dit-elle, «j' me sentais en p'tits morceaux, j'avais pas besoin d'aller parler, [...] c'tait surtout pour me détendre». Cette expérience qui se serait prolongée sur environ deux ans aurait «permis [à Suzanne] de rectifier [ses] positions» et d'en arriver à se sentir plus calme. Toujours très troublée cependant par des affects dépressifs, Suzanne se serait ensuite impliquée dans différentes activités intellectuelles, sociales et culturelles afin de sortir de sa solitude, «arriver à être moins timide» et «avoir plus de plaisir dans la vie». Éprouvant toujours, en dépit de ces efforts, un profond malaise, la répondante a finalement décidé de s'inscrire dans un organisme qui offre des cours de croissance personnelle et se disait, sans plus de précision, qu'elle avait «besoin d'entreprendre quelque chose à long terme»; «J'étais prête à ça là... [ajoute Suzanne]. Si j' faisais pas ça cette chose

là, j' pense que j'aurais fait une dépression». La répondante précise cependant qu'à l'époque, elle avait beaucoup de difficulté à accepter l'idée même d'éprouver des problèmes au plan affectif et qu'elle avait beaucoup de mal à identifier clairement ceux-ci. Enfin, elle dit avoir pris part à des ateliers de croissance personnelle sur une base intensive et continue pendant environ six ans.

Avant de participer à des cours de croissance, Suzanne avait considéré la possibilité de suivre une psychothérapie et, conjointement, de faire une formation universitaire en psychologie. Elle dit avoir préféré s'inscrire à ces cours parce que ceux-ci lui permettait de faire une démarche psychothérapeutique tout en recevant une formation en relation d'aide sans devoir changer son mode de vie. Cependant, le récit de la répondante indique qu'elle nourrissait alors des craintes importantes face à la perspective de suivre une psychothérapie traditionnelle individuelle sur une longue période. À cet égard, dit-elle:

J'ai fait du chemin.. [...] depuis.. plusieurs années là. [...] J'ai appris plus à.. à moins moi me juger! eh .. pis à m'accepter plus! pis eh.. j'ai moins peur eh.. que les aut' me jugent, j' sais que ça peut arriver là mais eh.. c'est moins.. c'est moins présent ou si ça arrive eh.. chu moins.. démolie par ça là. Eh.. pis aussi, j' vois ça plus que.. plus si.. si eh.., par exemple, la psychologue que j' vais voir maintenant, si a m' dit que'que chose, i' a.. si ça avait été i' a.. i' a cinq ans pis que j'aurais entendu ça, eh.. peut-êt' que j' me s'rais sentie bousculée alors que là, [...] j' me sens jus' eh.. «bon ben c'est ça qu'a voit pis en.. ah oui eh.. C'est ça là, je.. j' l'admet» ou eh.. ch.. chu plus capab' de.. de faire la part des choses là. (Suzanne)

Bref, dans le choix qu'elle a fait de prendre part à des cours de croissance personnelle sur une longue période plutôt que de suivre une psychothérapie individuelle, Suzanne évoque à la fois un refus initial à accepter d'être aux prises avec des difficultés au point de vue de son narcissisme et la crainte d'être trop brutalement confrontée à celles-ci.

Au moment des entretiens de recherche, Suzanne avait cessé depuis plusieurs mois et pour un temps indéterminé, sa participation à des cours de croissance personnelle. Elle éprouvait alors, précise-t-elle, des «problèmes relationnels concrets» liés à une difficulté à s'affirmer toujours présente malgré ses efforts. Elle a donc commencé, six mois auparavant, une démarche psychothérapeutique individuelle auprès d'une professionnelle de la santé, celle-là même qu'elle avait déjà rencontrée en psychothérapie individuelle. La répondante explique comme suit ce changement dans l'utilisation des ressources psychothérapeutiques :

J'en ai suivis des cours là, c't' assez là. Plus tard, si jamais j'ai l' goût, j'en r'prendrai, mais là ben c'est plus parce que eh.. c'était.. eh.. d'aller voir quelqu'un en face à face là.. avec un.. une affaire précise là que.. que j'amenais pis eh.. [et elle ajoute un peu plus loin] Comme eh.. bon. Les difficultés que.. que j'avais au printemps là, eh.. [...] dans les cours [...] sûrement que j' pourrais en parler, mais c'est d' trouver le cours aussi là, pour eh.. pour eh.. y aller.. et eh.. pour l'instant, j'aimais mieux a.. aller eh.. consulter. [...] l' arrive un moment où eh... eh.. c'est c'est.. t'sé j'tais.. trop mal là, chu pas assez eh.. Faut que j' règ' ça. (Suzanne)

Certaines critiques émises par Suzanne à l'endroit des cours de croissance personnelle joueraient également un rôle déterminant dans la décision qu'elle a prise d'entreprendre une psychothérapie traditionnelle puisque les éléments qu'elle dit apprécier le plus dans celle-ci sont intimement reliés aux facteurs qu'elle juge non aidants dans les ateliers de croissance personnelle. Contrairement à ces derniers, la psychothérapie qu'elle suit actuellement lui permet, dit-elle, (1) de parler de ce qu'elle veut, y compris de sujets très concrets, (2) de dire les choses à sa manière et d'amener celles-ci «peu importe comment» plutôt que dans le langage d'une approche théorique particulière, (3) de ne pas être interrompue et «bousculée» par une interprétation lorsqu'elle «exprime une émotion», et, enfin, de pouvoir «approfondir» différents thèmes qui la préoccupent. En d'autres termes, Suzanne estime que son psychologue est «plus polyvalente» que les

animateurs des cours. «Eux-aut' [les animateurs, dit-elle, en référence au caractère quelque peu dogmatique des cours,] c'est une approche là eh.. sectaire là».

Par ailleurs, le discours de la répondante concernant la confiance qu'elle accorde à son psychologue indique qu'elle perçoit cette professionnelle comme étant plus stable qu'elle au plan psychologique et qu'avec cette dernière, elle se sent soutenue narcissiquement. Ainsi dit-elle, «J' suis plus certaine que eh.. a' des connaissances et pis que a' fonctionne peut-être mieux que.. que quelqu'un comme moi là» et, ajoute-t-elle un peu plus loin en référence à cette psychothérapie: «ça m'aide à accepter c' que j'ai envie de faire pis les décisions que.. que j' prends là.. Pis.. j' m'aperçois que [...] ce que j'ai envie, que c' que j' fais souvent, c'est correct! Mais j'ai d' la misère là à... me faire confiance».

Au moment des entretiens de recherche, Suzanne réfléchissait à la possibilité de prendre part éventuellement à d'autres cours de croissance, mais probablement à l'intérieur d'organismes différents de celui qu'elle a déjà fréquenté. «Très centrés sur la vie intérieure» des individus, ces ateliers ne l'auraient, en outre, pas suffisamment aidée, dit-elle, à «mieux s'affirmer». Aussi, songeait-elle à explorer éventuellement d'autres approches. Cependant, précise la répondante:

[Pour le moment,] j' veux cont.., j' veux continuer encore eh.. un bon bout d' temps là eh.. eh.. j' sais pas là eh.. une année peut-êt' eh.. pis eh.. après ça arrêter un p'tit bout d' temps, pis après ça, encore eh.., reconsulter ou eh.. Peut-êt' que dans.. dans c' temps là j' changerai, je sais pas là, mais là je sais que j'aime ça aller voir quelqu'un pis eh.. eh.. eh... êt' en contact avec eh.., avec eh.. quelqu'un, comme ça. (Suzanne)

Bref, sans fermer la porte aux ressources alternatives qui l'intéressent toujours, le récit de cette répondante indique qu'elle avait plutôt tendance à poursuivre sa démarche psychothérapeutique en utilisant des services traditionnels.

6.4.3.3 Résumé de la démarche psychothérapeutique

Contrairement à Laurent et Josée, Suzanne avait déjà eu recours à la psychothérapie individuelle traditionnelle avant de prendre part à des cours de croissance personnelle. Cependant, comme ces répondants, sa première expérience avec cette ressource a eu lieu sur une courte période, pour des motifs précis et relatifs à des problèmes devenus intolérables pour elle. Satisfaite de ces consultations qui l'auraient beaucoup aidée, elle dit avoir hésité, lorsqu'elle a pris la décision d'entreprendre une démarche psychothérapeutique «à long terme», entre le recours à des services traditionnels et une participation intensive et continue à des cours de croissance personnelle. Précisons ici qu'à l'instar de Jeanne et de Marie-Claude, Suzanne était consciente, avant même de prendre part à son premier cours, qu'elle faisait cette démarche en grande partie pour des motifs psychothérapeutiques et que pour espérer des changements bénéfiques durables, elle devait s'engager dans une démarche à long terme. Pour expliquer son choix de participer à une série de cours de croissance personnelle plutôt que de suivre une psychothérapie individuelle, elle évoque des motifs de nature concrète et utilitaire. Cependant le discours de la répondante à ce sujet indique que cette option apparaissait initialement moins menaçante à ses yeux au plan de son narcissisme qu'une relationnelle avec un professionnel de la santé. Rappelons que les demandes psychothérapeutiques initialement «vagues» qu'elle disait adresser à cette ressource concernaient directement son image de soi.

Après plusieurs années d'une participation intensive à des cours de croissance personnelle, la répondante effectue aujourd'hui un retour vers la psychothérapie individuelle traditionnelle. Comme lors de ses premières expériences, elle s'est initialement adressée à cette ressource dans un but manifeste de régler un problème précis et devenu

insoutenable pour elle. Par contre, l'évolution de la démarche de Suzanne indique que les motifs pour lesquelles elle continue actuellement cette même psychothérapie tendent, si non à se confondre, du moins à se rapprocher de ceux qui l'avait amenée à fréquenter des cours de croissance personnelle.

Pistes de réflexion

Au cours des entretiens, Suzanne a fait état de sa peur d'être blessée par «le jugement» des autres. À cet égard, elle mentionne à la fin du second entretien, en référence à notre première entrevue, qu'elle a tendance, lorsqu'elle rencontre une nouvelle personne, à craindre d'être «jugée», mais que généralement cette peur s'estompe avec le temps. Cette appréhension relative à une forte tendance à l'autocritique semblait se manifester chez cette répondante principalement dans ses silences ou ses hésitations fréquentes à parler lorsqu'elle commençait à élaborer sur un thème. Elle paraissait ainsi prendre beaucoup de soin à exprimer sa pensée de la façon la plus juste et la plus harmonieuse possible. Par ailleurs, Suzanne estime que son expérience des cours de croissance personnelle l'amène à se sentir moins démunie — «à conserver son libre-arbitre» — dans le rapport qu'elle entretient, actuellement, avec son psychologue. De plus, elle dit se préparer avant chaque séance sur les sujets à aborder en thérapie, ce qui laisse sans doute peu d'espace à l'inattendu. En d'autres termes, il est possible que Suzanne ait une forte résistance à *l'insight*.

6.4.4 Le parcours de Mathilde

6.4.4.1 Données biographiques

Mathilde est une femme de 43 ans. Elle aurait vécu plusieurs relations amoureuses jusqu'à présent, mais est célibataire, vit seule et n'a pas enfant.

De son enfance, Mathilde se souvient d'un climat familial plutôt froid et peu propice à la communication. Elle mentionne s'être beaucoup questionnée, enfant, sur la sexualité et sur les relations entre hommes et femmes, mais que ces thèmes «étaient tabou dans [sa] famille». Sans se rappeler que de tels événements se soient réellement produits, la répondante parle également d'une ambiance favorable à l'inceste lorsqu'elle décrit son milieu d'origine. Elle présente, par ailleurs, une image plutôt sombre de ses deux parents: elle décrit sa mère comme une femme à la fois «autoritaire», «agressive» et très dépressive; son père, comme un homme «faible et lâche» qui ne la protégeait pas.

Mathilde dit avoir souffert d'interdits et d'exigences parentales excessifs. Elle estime, avoir été «une petite fille modèle conforme à la demande» et l'exemple à suivre pour sa soeur plus jeune qui elle, aurait été aux prises avec de graves difficultés au plan affectif pendant son enfance. La répondante ajoute avoir grandi en «se coupant d'une grande part [d'elle-même], notamment de «[sa] féminité» parce que, dit-elle, «les valeurs féminines étaient pas du tout valorisées [...] dans ma famille [...] et les femmes c'étaient des êtres un peu.. qu'on voyait comme un peu fragile». Enfin, la répondante aurait été une enfant et une adolescente «très timide» qui aurait eu beaucoup tendance à «bouder». Sur ce dernier aspect, Mathilde souligne que pendant longtemps, elle s'est fermée à tout questionnement sur la colère et sur le profond malaise qui l'habitaient.

Jusqu'à l'âge de 30 ans, elle dit avoir, en ce sens, cherché à donner aux autres — et à se donner à elle-même — l'image d'une personne confiante, sérieuse, qui s'adapte à son environnement et qui fonctionne bien. Or, avoue Mathilde, qui tente aujourd'hui de vivre autrement, «c'était un vernis».

7.4.4.2 Évolution de la démarche psychothérapeutique

Mathilde a commencé sa démarche psychothérapeutique en 1985 en prenant part à des cours de croissance personnelle «basés sur la prise de conscience de soi par le mouvement». Elle avait choisi cette ressource parce que, dit-elle, «j'avais fait de la danse et j' m'étais rendue compte que.. j' sentais pas mon corps. En fait que j'étais pas eh.. j'avais besoin d'apprendre à l' sentir de l'intérieur. C'est ça [dit-elle,] que je suis allée chercher là-bas». Mathilde aurait participé, de façon intensive et continue à ces ateliers de croissance personnelle pendant trois années consécutives au sein d'un même organisme. Concernant les conséquences perçues de ces premières expériences, son récit est quelque peu paradoxal: elle mentionne avoir fortement apprécié celles-ci justement parce que, dit-elle, «ça m'a beaucoup aidé à me sentir mieux dans mon corps», mais elle affirme par ailleurs que ces cours, peu axés sur l'échange verbal, ont également été pour elle l'élément déclencheur d'une dépression qui a duré plusieurs années. Elle décrit comme suit le malaise qui l'habitait:

J'ai trouvé ça eh.. très difficile.. Eh.. J'ai commencé à avoir des crises d'angoisse.. qu'à l'époque j' nommais pas angoisse, mais.. eh.. en fait eh... ça a fait remonter beaucoup d' choses. [...] Pis il y avait pas un accompagnement eh au niveau des émotions très très eh.. présent. [...] Ce que je vivais à l'époque.. que j'ai identifié comme l'angoisse ou un sentiment de.. de plus savoir qui on est eh.. J'étais même pas capable de le nommer pis de prendre en considération, j' me sentais juste mal, j'avais honte d'être ce que j'étais point.

Mathilde précise qu'à partir de cette période, elle a commencé à éprouver une grande colère contre elle-même du fait d'avoir été une «enfant modèle» et plus tard, une personne plutôt «conformiste».

Après avoir participé aux ateliers de croissance personnelle mentionnés ci-dessus, Mathilde a entrepris une psychothérapie alternative (type thérapie par l'art) — qui impliquait des rencontres individuelles et de groupe — qu'elle a suivie pendant les trois années subséquentes. La répondante estime que cette psychothérapie de même que sa participation ultérieure d'une année à d'autres cours de croissance personnelle (axés sur la méditation) ne l'ont pas soulagée de ses angoisses et de ses affects dépressifs. Au contraire, toutes ces expériences — les cours et la psychothérapie alternative — «ont précipité [dit-elle,] ma plongée en enfer». Malgré cela, Mathilde dit ne pas regretter de s'être adressée à ces différentes ressources alternatives :

J' pense [précise-t-elle,] que c'est.. c'est un passage eh.. qui est pas nécessairement obligé mais qui a été l' mien.. dans l' sens que eh.. ce que.. ce qu'a fait la thérapie c'est qu'elle a.. développé ma sensibilité.. donc ma présence à moi, pis en étant plus présente à moi ça été.. arrêter d' me.. voiler les yeux sur c' qui allait pas. (Mathilde)

Mathilde estime en effet que les sentiments dépressifs et les angoisses qu'elle vivait étaient un mal nécessaire qui ultimement, l'amènerait vers une meilleure «connaissance [d'elle-même]» et vers un mieux-être. En outre, elle pensait ainsi pouvoir améliorer ses relations avec les hommes envers qui elle disait éprouver «un blocage» de même qu'une forte crainte du «rejet». La répondante mentionne également que cette «quête d'identité» l'aurait également poussée à quitter son travail et à rechercher une autre voie au plan professionnel, une voie qu'elle n'avait cependant pas encore trouvée. Enfin, malgré les efforts qu'elle faisait, dit-elle, j'allais de plus en plus mal», un motif (manifeste) qui l'aurait d'ailleurs amenée à deux reprises à changer de thérapeute.

La psychothérapie individuelle est devenue, au fil du temps, une ressource psychothérapeutique très importante pour Mathilde qui apprécie le soutien narcissique que lui procure celle-ci: «en thérapie individuelle [précise-t-elle,] j'ai vraiment quelqu'un qui est là pour moi» et elle ajoute également un peu à la blague: «ça nourrit mon besoin d'être unique pour quelqu'un pendant une heure». Cependant, elle adresse une autre demande (manifeste) à ces ressources, soit celle d'être «guidée» dans ses choix ou dans ses projets par son psychothérapeute. Ainsi, précise Mathilde, en référence à son avant dernier psychothérapeute:

J'avais pas confiance en moi donc je savais pas sur quel potentiel en moi.. prendre appui.. J'avais besoin d'être validée, confirmée, rassurée eh.. Ça venait pas du tout en dedans d' moi ça. J' savais pas comment sentir en d' dans de moi si j'étais juste ou pas. J'avais toujours peur d'être dans l'imaginaire, dans le fantasme eh.. de m' faire croire des choses. [...] Puis au niveau de ce que je voulais faire dans la vie: «j' tu en train de me faire une fausse idée de moi-même? J' tu en train de croire que je suis capable de ça pis qu'en fait c'est pas vrai ?» [...] Donc j'avais besoin [...] d'un sauveur qui me.. qui me rassure en fin de compte. (Mathilde)

Par contre, Mathilde se dit consciente du danger d'abus que représente un psychothérapeute qui se poserait «en sauveur» par rapport à ses clients, ce que son psychothérapeute d'alors — qui avait, semble-t-il, une approche «d'accompagnement» — lui aurait d'ailleurs fait comprendre. Néanmoins, elle affirme:

Un intervenant plus directif m'aurait posé des questions ou m'aurait aidée à voir clair des choses.. Lui i' me.. [...] c'tait moi qui avait les rennes [...] pis lui m' donnait la main. Mais c' pas lui qui m' disait où aller. Donc en fait eh.. j'ai douté beaucoup d' lui.. très très longtemps eh de sa compétence [...]. En tout cas.. j'.. i' s' passait rien. [...] Et j'avais beau essayer plein d'affaires, je continuais à aller mal. Et cet été [environ huit mois avant les entretiens de recherche] quand j' suis allée encore plus mal eh.. finalement eh.. j'ai décidé donc de changer d' thérapeute et de prendre des médicaments. (Mathilde)

Considérant son avant dernier psychothérapeute trop silencieux, «je me vengeais [précise-t-elle]. Je lui faisais subir finalement la même impuissance que j'éprouvais

moi-même» et je lui demandais souvent *j' vas tu guérir? j' vas tu guérir?»*. Enfin, Mathilde ajoute par contre que malgré tout, elle «ne mettait pas en doute ses qualités humaines et son accueil».

Sans élaborer plus avant sur ce point, Mathilde disait aller beaucoup mieux depuis qu'elle a commencé à prendre des antidépresseurs et qu'elle a changé de psychothérapeute. En entrevue, elle était d'ailleurs plutôt souriante et ne montrait pas de signe dépressif. Elle semblait par ailleurs plutôt à l'aise en situation d'entrevue. Après seulement quelques mois de rencontres hebdomadaires, elle songeait même à espacer ses séances avec son psychologue. Cependant, Mathilde désirait poursuivre sa psychothérapie parce qu'elle disait vouloir «approfondir des choses», continuer à bénéficier d'un «accompagnement» et aussi parce qu'elle pensait à se diriger, «au niveau professionnel, dans quelque chose qui a avoir avec tout ça», c'est-à-dire avec la relation d'aide.

Tout en suivant une psychothérapie individuelle traditionnelle, la répondante trouve néanmoins important de continuer à faire appel à d'autres ressources: «pour moi [dit-elle,] l'un n'empêche pas l'autre. Moi je.. j' suis allée en acupuncture, j' suis allée en homéopathie, pendant c' temps là j' recevais des massages eh.. j'essayais vraiment d'aller frapper à toutes les portes». Aussi, même si elle dit avoir «besoin d'un suivi individuel [...], quelqu'un qui est là pour moi», il lui arrive, encore aujourd'hui, de prendre part occasionnellement à des cours de croissance personnelle pour le soutien psychologique que lui procurent les membres du groupe et pour explorer certains thèmes proches de ceux qu'elle aborde en psychothérapie.

Mathilde explique sa longue hésitation à faire appel aux services de professionnels en santé mentale par une représentation plutôt sombre et stéréotypée qu'elle a de ceux-ci. À cet égard, elle évoque principalement (1) la neutralité qu'elle assimile à de

l'indifférence, (2) la tendance qu'aurait, d'après elle, la plupart de ces intervenants à réduire l'identité de leur patient à une étiquette de maladie mentale et (3) le manque d'ouverture d'esprit dont ils feraient souvent preuve d'après elle. Même si, depuis quelques années, Mathilde consulte des cliniciens professionnels, elle conserve néanmoins ces appréhensions face à la psychothérapie traditionnelle ainsi que les critères de sélection suivants lorsqu'elle s'adresse à un psychothérapeute pour obtenir de l'aide: (1) une position clinique qui amène celui-ci à considérer son patient comme une personne «vivant une crise globale plutôt que comme juste [quelqu'un qui a] une maladie mentale»; (2) une écoute attentive et des interventions pertinentes de sa part; (3) la capacité à se montrer «chaleureux»; et enfin, (4) l'utilisation de techniques psychothérapeutiques «pas juste verbales» comme par exemple, le dessin ou la relaxation. En référence à ces deux derniers critères, Mathilde élimine d'emblée la psychanalyse comme approche clinique. Ainsi, dit-elle à ce sujet:

[La psychanalyse] ça m'a jamais attirée.. parc' que.. c'est trop eh.. j'ai besoin d'avoir un contact avec le.. le thérapeute. Ça c'est clair. Je l'avais beaucoup d'ailleurs avec les.. les psychothérapeutes peut-être même trop mais en tout cas j'avais besoin d' ça. [...] Par exemple avec ma première thérapeute, quand j' partais, on se serrait dans les bras puis eh.. des choses comme ça. [...] Et donc la psychanalyse c'était non pis j' voulais pas non plus quelque chose de totalement juste verbal parce que j' peux être très bonne à placoter des heures mais eh.. c' pas ça qui va m' faire sentir les choses. Je suis très capable eh.. d'analyser, de r'garder, de [...] le problème est pas là, le problème est plutôt à apprendre à sentir, donc moi i' fallait vraiment quelque chose qui ait.. rapport avec le senti et le corps. (Mathilde)

6.4.4.3 Résumé de la démarche psychothérapeutique

Le récit de Mathilde suggère qu'initialement, les ressources alternatives qu'elle a fréquentées dans les premières années de sa démarche l'ont amenée comme elle le souhaitait, à «sentir [son] corps» et, se faisant, à éprouver, un *sentiment d'exister*, ce

qu'elle apprécie beaucoup. Cependant, si toutes ces expériences (cours de croissance personnelle très centrés sur le corps, psychothérapie par l'art, etc.) lui ont permis de retrouver, comme elle le prétend, le fil de son existence, cette *rencontre* avec elle-même aurait surtout provoqué en elle des sentiments de vide et une très grande souffrance que ces services n'auraient, à eux seuls, pu soulager.

Après environ sept années d'une utilisation intensive, continue et exclusive de différentes ressources alternatives (individuelles et de groupe), la répondante s'est finalement adressée, malgré ses réticences, à des services psychothérapeutiques nettement plus classiques que ceux vers lesquels elle s'était dirigée au départ. Le discours de Mathilde concernant sa perception du professionnel en santé mentale et en particulier du psychanalyste indique que la crainte d'être blessée narcissiquement explique en partie cette longue hésitation. Ainsi, sur le plan manifeste, elle dit avoir peur de l'indifférence d'un psychiatre ou un psychologue et d'être réduite par l'un ou l'autre d'entre eux à une étiquette de «malade mentale». Sur un plan plus latent, son discours, fortement axé sur l'importance prépondérante du «senti» et de «l'expérience» par rapport à l'analyse et la compréhension de ce qui l'habite intérieurement, révèle également chez cette répondante, comme chez d'autres sujets de notre recherche, une forte résistance à *l'insight*.

Enfin, bien que de façon nettement plus sporadique que dans les premiers temps de sa démarche, Mathilde continuait à prendre part à des cours de croissance personnelle tout en suivant une psychothérapie individuelle plus classique. D'après son discours, ces expériences de groupe la confortent, encore aujourd'hui, dans son désir de

«trouver son essence», de «mieux se connaître» et lui procure, à l'occasion, un soutien psychologique supplémentaire. Cependant, son récit indique qu'elle faisait davantage confiance à la psychothérapie individuelle pour obtenir de l'aide.

Pistes de réflexion

Le demandes manifestes adressées par Mathilde à son avant dernier psychothérapeute sont quelque peu paradoxales: elle disait vouloir d'un côté être «guidée» par celui-ci dans ses choix personnels (c'est-à-dire se faire dire exactement quelle décision elle doit prendre dans telle ou telle circonstance) parce qu'elle craignait notamment de se «raconter des histoires», et de l'autre, vouloir en arriver à prendre des décisions sur sa vie à partir de son propre jugement et en fonction de ses propres désirs. Par ailleurs, elle affirmait ne pouvoir s'empêcher de chercher «un sauveur» dans la personne de son psychothérapeute et semblait en colère face à celui-ci. Ces propos suggèrent une difficulté chez la répondante à faire le deuil d'une psychothérapie qui l'aurait soulagée rapidement de ses angoisses et de ses affects dépressifs sans devoir passer par une réflexion sur soi. De plus, malgré le risque «d'être abusée» dont elle fait elle-même mention, Mathilde ne semblait pas consciente de la dépendance dans laquelle aurait pu la maintenir un psychothérapeute qui se serait posé en figure du savoir face à elle. Aussi, il apparaît pertinent de se demander (1) si son psychothérapeute «accompagnant» avait soulevé le fait que son désir d'être «guidée» allait à l'encontre de sa demande d'aide et (2) si par le refus qu'il lui aurait opposé d'être «son sauveur», il n'aurait pas, défensivement, refusé du même coup de l'aider par exemple, à se faire davantage confiance ou à se forger, le cas échéant, un jugement plus juste sur elle-même. En d'autres termes, la résistance à *l'insight* était-elle uniquement du côté de Mathilde?

6.4.5 Le parcours de Simon

6.4.5.1 Données biographiques

Simon est un homme de 34 ans. Il est marié et père de deux enfants.

Comparativement aux autres répondants, Simon a peu élaboré, au cours des entretiens de recherche, sur son milieu familial d'origine et sur la relation qu'il avait ses parents. Cependant, à l'instar de plusieurs d'entre eux, il parle de son éducation comme ayant été très fortement axée sur les «convenances sociales»:

Profondément [dit-il,] j' ressentais qu'..i' fallait rester dans la superficialité, qu'i' fallait pas remettre en question cette.. espèce de.. de... de vernis protecteur qui.. qui maintenait tant bien qu' mal les choses en place.. et qu'il fallait pas.. essayer de.. d'ébrécher ce.. cet édifice transmis de génération en génération. (Simon)

Simon précise à ce sujet que ses parents étaient «très effrayés par l'introspection» et par la réflexion sur des éléments existentiels comme le sens à la vie, la mort ou la religion. Il dit avoir trouvé pénible de vivre dans un contexte familial si peu propice à l'expression des émotions et s'être senti très seul pendant son enfance et son adolescence.

Même au niveau des amis qu' j' pouvais avoir adolescent à l'époque [dit-il], j'avais vraiment beaucoup d' mal à... à part peut-être un ou deux, j'avais vraiment beaucoup d' mal à.. à m' sentir eh.. pareil, identique ou eh.. faisant partie du même groupe. J' me suis toujours un peu senti comme eh.. dans ce monde là comme un martien débarquant sur terre. (Simon)

Le récit de Simon indique cependant qu'il a longtemps manifesté un comportement plutôt conformiste à l'endroit de ses proches. En outre, tout comme Mathilde, il avait choisi une profession qui répondait davantage aux exigences de sa famille qu'à ses propres intérêts au plan académique. La crainte d'être «mal jugé» ou «rejeté» s'il

exprimait ses émotions et s'il faisait ce qu'il désirait vraiment semble ainsi avoir amené le sujet à cacher pendant longtemps une part importante de lui-même.

6.4.5.2 Évolution de la démarche psychothérapeutique

C'est d'abord un certain mal-être de même que l'enthousiasme de sa conjointe pour les cours de croissance personnelle et un attrait qu'il avait «pour l'étrange, le mystère» qui auraient incité Simon à prendre part à ces ateliers. À l'époque, dit-il «j'avais quand même un *a priori* un peu négatif face à toutes ces expériences *new age* eh... et tout ce qui gravite autour... [...]. Ça ça m' semblait... [...] [ajoute Simon] assez farfelu». Néanmoins très intéressé par ces cours et malgré ses réticences, il a pris la décision de s'inscrire à un premier groupe.

Les expériences initiales de Simon dans les ateliers de croissance personnelle auraient été marquées par de fortes émotions. Le répondant dit en effet avoir éprouvé alors ce qu'il appelle un «sentiment de rédemption, une espèce de libération émotionnelle, un.. un retour à notre eh.. à notre essence ou à notre eh.. véritable eh.. à notre véritable moi». Simon précise également que ces sensations nouvelles ont été révélatrices pour lui:

Quand j.. quand j'ai.. j'ai rencontré ces.. j'ai fait ces ateliers là pour la première fois, ça' été véritablement pour moi d' réussir [mot inaudible] de.. De dire «oui c'est vrai, c' que j' cherche ça existe et puis i'a des gens qui pensent eh.. qui pensent comme moi, qui r'cherchent les mêmes choses que moi ou eh.. qui vont comprendre» eh.. Oui. Ça ça..été quelque chose d'important. Oui. Et puis cette chose là existe et puis eh.. j' suis pas fou d' penser comme ça. (Simon)

Bref, le répondant dit s'être senti entouré de gens qui l'acceptaient «inconditionnellement» et surtout le comprenaient sur des aspects de lui-même qu'il avait toujours vécus dans une grande solitude. Enfin, Simon n'hésite pas à utiliser le terme «euphorie» pour qualifier l'intensité émotionnelle que ces expériences auraient provoquées en lui.

Simon dit avoir cru pendant longtemps pouvoir arriver à maintenir, de façon permanente, l'enthousiasme qu'il éprouvait dans les cours de croissance personnelle. En référence à son exaltation initiale face à cette ressource, dit-il, «on pense que nos problèmes vont s'arranger.. presque immédiatement ou qu'ils seront réglés eh.. j' veux dire, presque définitivement». Aussi a-t-il essayé de mettre en pratique, dans son quotidien, les croyances ainsi que les valeurs véhiculées dans les cours. Or, les choses ne se sont pas passées ainsi. Réalisant peu à peu qu'il était très difficile d'intégrer à sa vie personnelle l'enseignement théorique et l'idéologie des cours et que «la confiance en soi» que suscitait en lui ces expériences s'étiolait rapidement après chaque atelier intensif, Simon affirme avoir progressivement pris ses distances avec cette ressource. C'est pour ces raisons et tout particulièrement pour la seconde qu'il dit avoir finalement mis un terme à cette démarche (*voir* sect. 5.4.3) et qu'il s'est, par la suite, tourné vers des services psychothérapeutiques plus traditionnels. Ainsi, dit Simon à ce sujet:

Ça devenait d' moins en moins [...] certain au fur et à mesure que les ateliers s répétaient et que finalement la situation était toujours la même! Eh.. donc c'est ça aussi [...] qui m'a fait choisir après par la suite [...] une démarche psychothérapeutique! Celle de dire eh.. bon eh... c'est.. c'est bien! [...] mais ça.. ça règle pas les choses en profondeur. Ça.. ça permet d' toucher des émotions, ça permet [...] de ressentir des choses puissantes, mais ça.. ça.. je pense que ça a rien réglé chez moi dans.. dans les problèmes fondamentaux qui me.. qui me concernent. [Simon]

Au cours de la période où il participait à ses derniers cours de croissance personnelle, Simon dit avoir commencé une psychothérapie avec son épouse auprès d'un psychologue. Comme motif à cette nouvelle expérience, il évoque principalement la frustration et une tendance mutuelle à vouloir «changer l'autre», des conflits dans l'organisation familiale et, en ce qui le concerne plus personnellement, une difficulté «à prendre sa place» dans sa relation de couple. Le répondant estime que dans l'ensemble, cette psychothérapie qui aurait duré environ un an, les ont aidés, lui et sa conjointe, à mieux s'affirmer et à se respecter davantage.

Suite à la psychothérapie de couple mentionnée ci-dessus, Simon dit avoir pris la décision de continuer seul et d'entreprendre une psychothérapie individuelle auprès d'un psychologue d'orientation psychanalytique; une démarche qu'il estimait, somme toute, «beaucoup plus sérieuse» et nettement plus menaçante pour lui que toutes celles qu'il avait faites auparavant. Le répondant explique comme suit, les motifs qui l'ont amené, à ce moment précis de son existence, à faire appel à une ressource psychothérapeutique pour laquelle il nourrissait autant d'appréhensions:

J' pense [dit-il] que tous ces ateliers ça m'a donné l'ouverture peut-être aussi de.. *de pas envisager ça sans trop de.. sans trop d' crainte..* Et puis eh à la fin de cette thérapie conjugale, ça m'a donné ces ateliers aussi je pense [...] je dirais peut-être que ça m'a aidé aussi à.. entreprendre une démarche personnelle [...]. Parce que j'avais déjà lu j' pense eh.. avant sur la psychothérapie, c'est quelque chose qui..m'intéressait, mais j' pense que c'est quelque chose qui.. fondamentalement m'effrayait. Et.. qui m'effraie encore aussi. Et puis bon finalement c'est ça. La possibilité finalement quand même de d'exprimer des émotions, d'avoir une certaine eh.. déculpabilisation de c' que j' pouvais ressentir, ça m'a quand même permis de.. de décider de faire une démarche eh.. thérapeutique individuelle. Eh.. qui a duré deux ans. (Simon)

Bref, la participation de Simon à des cours de croissance personnelle aurait contribué selon lui à réduire quelque peu les peurs qu'il éprouvait initialement face à la psychothérapie. Bien qu'il dise ressentir encore aujourd'hui de fortes craintes face à celle-ci,

il est néanmoins arrivé, au fil de ses diverses expériences, à formuler une demande psychothérapeutique à un professionnel de la santé et à amorcer avec lui un processus psychothérapeutique.

Simon a mis un terme à sa psychothérapie quelques semaines avant d'effectuer un retour aux études. Pour expliquer cette décision, il évoque le coût important de celle-ci ainsi que «l'énorme résistance» qu'il éprouve à s'engager véritablement dans une psychothérapie. En référence à cette expérience thérapeutique, souligne le répondant avec humour: «c'était une formidable lutte pour moi contre [...] l'association libre, une lutte qui n'est pas encore [...] qui est encore à finir». En effet, Simon qui a apprécié ces rencontres hebdomadaires avec un psychologue, ne tourne pas le dos à la psychothérapie traditionnelle: «Je pense [dit-il] que c'est une démarche qui est pas terminée complètement». Il mentionne ne pas savoir quand se manifestera chez lui le désir de recommencer une autre psychothérapie, mais, ajoute-t-il sans cependant préciser davantage, «I' a encore des choses.. des choses à voir».

Enfin, Simon identifie plusieurs facteurs qu'ils jugent aidants en psychothérapie:

Il s'agit quand même [dit-il en référence à celle-ci] d'une [...] démarche d'individu à individu dans une eh.. une démarche eh psychothérapeutique comme celle là. Et... Ça a quelque chose de de de plus confortable eh.. Oui... J' pense.. j' pense que c'est plus l'aspect eh... transfert qui est important dans.. dans cette démarche là. Et c'est c' qui m'a.. j' pense que c'est ce qui m'a le plus aidé. C'est d'avoir finalement une eh.. une figure de père finalement à laquelle eh pouvoir me.. me.. me rattacher. [...] .I' avait [...] eh.. une grande douceur, une grande écoute, une grande eh comment dire eh.. le fait que j' sentais qu' l'autre était là uniquement pour moi. Et.. chose que je ressentais pas dans les ces ateliers de croissance. (Simon)

De plus, ajoute-t-il un peu plus loin, «dans une démarche eh psy psychanalytique [...] j'ai l'impression d'avoir plus la sensation qu'on que je suis écouté.. sans pour autant

de m'imposer quoique ce soit». Bref, en comparaison avec son expérience des cours de croissance personnelle, le répondant aurait particulièrement aimé dans sa psychothérapie, recevoir une aide personnalisée, être écouté avec empathie par son psychothérapeute et pouvoir s'exprimer librement — c'est-à-dire, sans avoir à répondre aux exigences d'une idéologie particulière.

6.4.5.3 Résumé de l'évolution de la démarche

Le récit de Simon révèle que sa démarche psychothérapeutique a été fortement motivée par le désir d'être «reconnu et compris», par celui de trouver et de développer ce qu'il appelle «sa véritable identité» et aussi par l'espoir d'en arriver rapidement à incarner un idéal d'être apparemment présenté comme accessible par les animateurs des cours de croissance personnelle (*voir* par. 5.5.1.1 et art. 5.6.4). Dans un premier temps, les ateliers de croissance personnelle auraient répondu de façon très directe à ces demandes d'ordre narcissique. Le sentiment d'une «quête partagée» et la solidarité entre les membres du groupe (*voir* par. 5.5.1.4), de même que l'idéologie de ces cours centrée sur le développement de la personne (*voir* par. 5.5.3.1), ont, en ce sens, tout de suite séduit Simon. Dès lors, cette ressource alternative est devenue pour lui un moyen jugé efficace pour régler rapidement ses difficultés.

Devant l'absence de solutions permanentes à ses problèmes, les espoirs qu'il avait manifestés par sa participation à des ateliers de croissance personnelle se sont, dit-il, progressivement estompés. Déçu par cette expérience, il affirme avoir mis fin à celle-ci après quelques années d'une participation soutenue à ces cours. Cependant, avec le recul, Simon estime que cette démarche initiale n'a pas été veine pour lui; elle l'a sans doute aidé, dit-il, à diminuer ses appréhensions face à la psychothérapie

individuelle traditionnelle, une démarche plus personnalisée, mais aussi plus confrontante, qu'il a entreprise par la suite. C'est d'ailleurs cette dernière caractéristique qu'il évoque pour avoir cessé, à tout le moins momentanément, sa psychothérapie.

Simon fait état du soutien important au plan de son narcissisme que lui a procuré sa psychothérapie d'orientation psychanalytique. Par ailleurs, il insiste sur sa propre «résistance à l'association libre» pour avoir mis fin à sa psychothérapie, ce qui suggère que malgré sa difficulté à perlaborer, cette expérience soulevait beaucoup d'interrogations en lui. Enfin, ces données indiquent également que le soutien émotionnel qu'il dit avoir reçu de son thérapeute n'était pas excessif, qu'il aurait favorisé *l'insight*, mais que Simon n'était pas prêt, au moment des entretiens de recherche, à aller plus avant dans un processus thérapeutique.

6.4.6 Mise en relation de l'expérience de chaque répondant dont l'évolution récente de la démarche psychothérapeutique est marquée par une plus grande utilisation des ressources psychothérapeutiques traditionnelles

Les sujets dont l'évolution actuelle de la démarche psychothérapeutique est marquée par une plus grande utilisation des services traditionnels ont tous fait appel à des ressources alternatives pendant plusieurs années. Quatre de ces personnes disaient n'avoir jamais suivi une psychothérapie traditionnelle avant de fréquenter des ateliers de croissance personnelle et ce n'est qu'après une longue participation à ceux-ci qu'elles ont fait cette démarche. Seule, Suzanne avait déjà eu recours aux services d'un psychologue, une brève expérience faite quelques années avant de fréquenter ces groupes et qui se serait avérée bénéfique pour elle. Bref, après avoir montré beaucoup d'intérêt pour les ressources alternatives, les cinq répondants ont tous suivi au moins une psychothérapie auprès d'un professionnel de la santé. Cela dit, plusieurs autres points de

convergence ont été identifiés entre ces sujets. Ceux-là concernent: (1) des aspects biographiques et psychologiques; (2) les craintes éprouvées face à la psychothérapie traditionnelle malgré le recours à celle-ci; et (3) les motifs associés au choix de faire appel à cette ressource.

6.4.6.1 Aspects biographiques et psychologiques

Dans l'ensemble, les cinq répondants ont décrit le milieu dans lequel ils ont vécu pendant leur enfance et leur adolescence comme étant plutôt froid et nettement plus propice à la répression des émotions qu'à l'expression de celles-ci ou à l'échange. La peur de perdre l'admiration d'un parent, de se sentir davantage rejeté, ou de passer pour égoïste et plaintif en exprimant leurs peines aurait marqué l'enfance de ces personnes. Le récit de trois sujets indiquent qu'ils ont eu une éducation de type autoritaire. Un autre répondant aurait été victime d'abus sexuel à répétition pendant son adolescence par des adultes qui en avaient la garde. Par ailleurs, trois des quatre personnes qui ont grandi auprès de leurs parents biologiques disent avoir eu une mère dépressive alors que le père est décrit comme quelqu'un dont l'autorité est soit excessive, soit au contraire plutôt faible.

Au plan psychologique, le discours des cinq répondants suggère que pendant leur enfance et leur adolescence, ils auraient éprouvé souvent une grande solitude émotionnelle et que celle-ci les aurait amenés à réprimer une part d'eux-mêmes. Au moins quatre sujets auraient également eu tendance à beaucoup se conformer au désir de leurs parents ou des proches. Ce mode de relation à l'autre s'exprime par exemple dans le choix d'une profession qui convenait davantage à ces derniers qu'à eux-mêmes ou encore dans l'adoption d'un comportement *modèle* qui laissait peu d'espace à une

réflexion personnelle sur leurs propres désirs en dehors de celui de répondre aux attentes de leurs parents ou tuteurs. À ce sujet, il est important de préciser que trois répondants présentaient une forte résistance à *l'insight*. Enfin, le récit des cinq sujets laisse apparaître la présence de sentiments tels que la difficulté à *s'accepter*, à *s'affirmer*, voire à *éprouver le sentiment d'exister*, des problèmes qui, dans quelques cas, semblaient très difficiles à supporter.

6.4.6.2 Appréhensions face à la psychothérapie individuelle traditionnelle malgré une utilisation de cette ressource

Avant de s'adresser à des services plus traditionnelles, les cinq répondants nourrissaient, comme d'autres sujets de notre recherche, des craintes importantes à l'endroit de ceux-ci. Ces peurs auraient d'ailleurs été déterminantes dans le choix qu'ont fait ces personnes de s'adresser d'abord à des ressources alternatives de groupe pour les motifs plutôt «vagues» qui les ont amenées vers celles-ci. Parmi eux, quatre sujets n'auraient d'ailleurs pas pris en considération, au moment de s'inscrire à leur premier cours, la possibilité de consulter un professionnel pour ces motifs qui, rappelons-le, touchaient de façon importante leur image de soi. De plus, même si au moment des entretiens, ces répondants présentaient un plus grand intérêt pour la psychothérapie traditionnelle que les autres sujets, ils conservaient néanmoins de fortes appréhensions face à celle-ci. Plus spécifiquement, le discours de ces cinq personnes fait ressortir deux types de craintes importantes face aux ressources traditionnelles: (1) celle mentionnée par une répondante de voir son identité réduite à un diagnostic de maladie mentale et de se sentir ainsi socialement exclue; et (2) celle, perceptible dans le récit de tous ces sujets, d'être brutalement confronté, dans la relation thérapeutique, à des images pouvant provoquer des affects très pénibles face à eux-mêmes.

Les appréhensions relatives à la psychothérapie traditionnelle ne s'expriment pas tous de la même manière d'un répondant à un autre. Ainsi, dans les cas de Josée et de Laurent, ce sont la nature très précise des motifs de consultation, l'intensité élevée de la souffrance éprouvée au moment de faire ces démarches ainsi que la durée plutôt limitée des psychothérapies qui suggèrent la présence de ces peurs. Chez une répondante (Mathilde), celles-ci se manifestent plutôt dans (1) la recherche d'intervenants très sympathiques (et donc peut-être moins confrontants), (2) dans la tendance à changer fréquemment de psychothérapeute ainsi que (3) dans la réticence dont elle fait part également face à des approches cliniques principalement orientées sur la parole. Enfin, bien qu'ils estimaient plutôt bénéfique(s) leur(s) expérience(s) en psychothérapie individuelle traditionnelle, le discours de Suzanne et de Simon indiquent qu'ils éprouvent tous deux une difficulté importante avec l'association libre.

6.4.6.3 Motifs associés au choix de consulter une ressource traditionnelle en santé mentale

Après avoir manifesté beaucoup d'intérêt pour les ressources alternatives, les cinq sujets ont tous suivi une psychothérapie auprès d'un professionnel de la santé. Parmi eux, quatre répondants continuaient néanmoins, à l'occasion, de prendre part à des cours de croissance personnelle. Concernant ce choix qu'ont fait ces cinq personnes d'utiliser une ressource traditionnelle, deux motifs émergent des différents récits: (1) la persistance au fil des ans des difficultés rencontrées (3/5 sujets); et (2) l'apparition de problèmes psychologiques ou relationnels qui entraînent un état de détresse psychologique (2/5 sujets).

Dans le premier cas, le discours des répondants laisse apparaître un transfert des demandes psychothérapeutiques initialement adressées à des cours de croissance

personnelle vers la psychothérapie traditionnelle. Parmi ces trois sujets, une (Mathilde) continuait, de façon sporadique, à fréquenter des cours de croissance personnelle principalement pour le soutien émotionnel que lui procure ces groupes, une autre (Suzanne) n'avait pas de projet précis en ce sens et disait vouloir continuer *plutôt* sa psychothérapie, et le dernier (Simon) avait mis un terme à sa démarche auprès de ces groupes. Il est important de noter que ces personnes ne considèrent pas que leur démarche auprès des groupes de croissance personnelle a été un échec. Au contraire, elles estiment que celle-ci a été très importante pour elles. En outre, deux de ces sujets affirment à cet égard que leur participation à des cours de croissance personnelle leur a permis de réduire leur crainte face à la psychothérapie traditionnelle. Ces répondants disent en effet que ces groupes, par le support psychologique et les échanges qu'ils permettent, les ont aidés à mieux accepter les difficultés affectives et relationnelles avec lesquelles ils sont aux prises, à diminuer la peur qu'ils éprouvent d'être blessés narcissiquement dans le cadre d'une psychothérapie traditionnelle et à se sentir moins démunis face à l'autorité qu'incarne pour eux le professionnel en santé mentale.

Pour les deux autres sujets (Josée et Laurent), le recours à des services traditionnels apparaît strictement réservé à des demandes d'aide d'urgence qui sont différentes des motifs plus flous — «des espoirs pas dits», pour reprendre ici l'expression de Josée — de fréquentation des cours de croissance personnelle. Chez ces répondants, la nature psychothérapeutique de leurs demandes à l'endroit de ces cours apparaît nettement plus latente que chez les trois autres sujets. Bien qu'ils utilisent visiblement les deux types de ressources de façon complémentaire, ces répondants font peu de liens entre leur expérience de participation à des cours de croissance personnelle et leur expérience de consultation psychothérapeutique traditionnelle. Précisons cependant que le discours de Josée et de Laurent indique que leur démarche auprès des

organismes qui offrent des cours de croissance personnelle a beaucoup évolué depuis son tout début et que leur expérience psychothérapeutique auprès de professionnels occuperait une place importante dans ces changements. Par exemple, Josée faisait remarquer que la psychothérapie l'avait amenée à se montrer plus prudente lorsqu'elle désire s'inscrire à un cours de croissance personnelle (recherche d'animateurs plus respectueux ou qui ont une expérience de psychothérapeute). Enfin, depuis qu'il avait suivi une psychothérapie auprès de son médecin, Laurent se disait plus conscient des motifs psychothérapeutiques qui l'amenaient à prendre part à des cours de croissance personnelle.

Trois répondants (3/5) ont fait état de facteurs qu'ils jugent aidants relativement à la psychothérapie traditionnelle, des facteurs qui sous-tendent une réflexion critique de leur part en ce qui a trait à leur expérience des cours de croissance personnelle. Ces facteurs sont: (1) la possibilité de s'exprimer librement sans devoir répondre aux exigences d'un modèle ou d'une idéologie particulière (2/5 sujets); (2) d'aborder les thèmes qu'ils désirent (1/5 sujet); et aussi (3) d'être respectés dans leurs défenses (2/5). Les autres facteurs jugés aidants par l'un ou l'autre des cinq sujets sont les suivants: (1) l'écoute attentive et personnalisée (4/5 sujets); (2) l'empathie manifestée par le thérapeute (4/5 sujets); et (2) le «sentiment d'être unique pour quelqu'un» (2/5); ainsi que (3) les interventions pertinentes de sa part (4/5 sujets) (*voir* tableau 6.10).

Tableau 6.10
Facteurs jugés aidants en psychothérapie (psychothérapie traditionnelle)

Facteurs jugés aidants	Nombre de sujets
S'exprimer librement sans devoir répondre aux exigences d'un modèle	2 (2/5)
Aborder les thèmes qu'ils désirent	1 (1/5)
Etre respectée dans leurs défenses	2 (2/5)
L'écoute attentive et personnalisée du psychothérapeute	4 (4/5)
L'empathie manifestée par le psychothérapeute	4 (4/5)
Le sentiment d'être unique pour quelqu'un	2 (2/5)
Les interventions pertinentes du psychothérapeute	4 (4/5)

6.5 Conclusion

La diversité des expériences psychothérapeutiques des répondants de notre recherche ne nous permet pas de tracer un profil unique de l'évolution de l'ensemble de leur démarche: des répondants ont d'abord fait confiance à des services psychothérapeutiques traditionnels pour ensuite s'adresser uniquement à des ressources alternatives; quelques-uns au contraire ont fait appel à la psychothérapie plus classique après avoir pris part à des cours; et d'autres n'ont qu'une expérience minimale de la psychothérapie individuelle traditionnelle ou alternative. Cependant, nous constatons qu'au moment des entretiens de recherche, six répondantes (groupe 1) étaient rébarbatives à l'idée de suivre une psychothérapie traditionnelle alors que pour cinq sujets (groupe 2), celle-ci représentait une option valable (*voir* tableau 6.11). Aussi, à l'intérieur de chacun de ces groupes, des points de convergence entre les répondants ont été observés concernant leur perception, leur attitude ainsi que la relation qu'ils entretiennent avec les ressources psychothérapeutiques traditionnelles. Sur ces questions de même que sur

Tableau 6.11
Intérêt ou absence d'intérêt pour les ressources
psychothérapeutiques traditionnelles selon les sujets

Sujets peu intéressés par les ressources traditionnelles en santé mentale (groupe 1)	Sujets qui consultent ou qui consultent à l'occasion des ressources traditionnelles en santé mentale (groupe 2)
Marie-Claude	Josée
Jeanne	Suzanne
Stéphanie	Laurent
Huguette	Mathilde
Geneviève	Simon
Hélène	

les plans biographique et psychologique, il existe aussi quelques traits communs importants entre les sujets du groupe 1 et les sujets du groupe 2.

Chez les six répondantes du groupe 1, la tendance à recourir presque uniquement à des ressources alternatives est en grande partie attribuable à de fortes appréhensions éprouvées face à la psychothérapie traditionnelle. D'après le discours de ces sujets, celles-ci réfèrent essentiellement à une peur très importante d'être blessée narcissiquement dans la relation thérapeutique, soit par des interventions trop confrontantes, par une attitude peu empathique de la part du professionnel, soit devant l'éventualité de se sentir confus ou dépendant de son thérapeute. Une répondante a aussi évoqué la crainte d'en arriver à se percevoir — ou à d'être perçue — comme une personne qui a des problèmes de santé mentale si elle faisait appel à la psychothérapie traditionnelle. Pour deux de ces sujets, ces peurs face à la psychothérapie traditionnelle s'appuient sur une expérience jugée très pénible vécue auprès d'un psychiatre, expérience qu'elles

disent craindre de revivre à nouveau. Cependant pour trois autres sujets, ces peurs apparaissent davantage fondées sur une représentation *apriori* plutôt sombre des ressources traditionnelles en santé mentale.

Les appréhensions éprouvées face à la psychothérapie plus classique s'expriment entre autres dans le fait que conjointement à leur participation à des cours de croissance personnelle, quatre répondantes faisaient aussi appel à des ressources psychothérapeutiques alternatives individuelles. Ces personnes avaient tendance à s'orienter vers ce type de ressource pour obtenir momentanément une aide et un soutien personnalisés, ce qu'elles ne trouvent pas à l'intérieur d'un cours de croissance personnelle. Cependant, le récit de ces répondantes révèle que le recours à la psychothérapie individuelle, même alternative est, elle aussi, éprouvée comme menaçante pour elles. Ces craintes sont en outre perceptibles dans la précision des demandes adressées à ces intervenants alternatifs comparativement à celles, plus vagues, qu'elles adressent aux cours de croissance personnelle. Deux critères associés aux choix d'utilisation de cette ressource, soit la courte durée prévue des psychothérapies et la compassion que doit manifester le thérapeute à leur endroit, appuient également cette hypothèse.

La persistance, au fil des ans, des problèmes rencontrés, la dépression ou l'arrivée de nouvelles épreuves difficiles à surmonter ont amené d'autres répondants (groupe 2) à s'engager dans un processus psychothérapeutique plus classique. Cependant, ces sujets qui, avec le temps, en sont venus à utiliser davantage les ressources traditionnelles partagent des appréhensions similaires à celles éprouvées par ceux du groupe 1 face à ces services. Ces craintes sont perceptibles chez deux répondants du second groupe dans la précision des demandes, l'intensité très importante de la souffrance et le

caractère plutôt bref des psychothérapies. Chez les trois autres sujets du groupe 2, ces peurs se manifestaient plutôt dans la relation thérapeutique même: difficulté à perlaborer, tendance à se préparer différents thèmes à l'avance, etc..

Le récit des onze sujets suggère que même si les cours de croissance personnelle ont été insuffisants à les aider, ceux-ci leur ont néanmoins permis d'identifier et de reconnaître des difficultés qu'ils avaient initialement tendance à réprimer. Il est ainsi possible que ces prises de contact avec une part souffrante d'eux-mêmes aient eu un rôle à jouer dans les demandes d'aide qu'ils ont adressées par la suite à des ressources individuelles traditionnelles ou alternatives. Rappelons cependant que selon deux répondantes, ce sont les bouleversements émotionnels importants qu'elles attribuent à leur participation à des cours de croissance personnelle qui seraient à l'origine de leur démarche psychothérapeutique ultérieure en psychothérapie individuelle. Par ailleurs, quatre des cinq sujets qui ont une expérience récente de la psychothérapie traditionnelle et qui ont apprécié celle-ci, continuaient (ou avaient l'intention de continuer) occasionnellement à prendre part à d'autres cours de croissance personnelle. Un seul sujet parmi ces derniers se disait véritablement en rupture avec cette ressource alternative.

Les données relatives à l'histoire personnelle des répondants ne révèlent aucune différence importante entre les sujets du groupe 1 et ceux du groupe 2; les informations recueillies à cet effet apportent plutôt des indices de convergence que de divergence entre eux. Ainsi, tous les sujets disent provenir d'un milieu familial plutôt froid où la communication était très limitée et avoir grandi auprès de parents, souvent rigides, qui se seraient montrés peu attentifs à leurs émotions ou à leurs questionnements sur la vie, la mort ou la sexualité. Une majorité d'entre eux (7/11) auraient souvent été frappés par des personnes chargées de leur éducation (parents, tuteurs légaux ou professeurs)

et dans deux cas, cette violence aurait été très forte. Trois sujets disent également avoir été victime d'abus sexuels par un proche pendant leur enfance ou leur adolescence. Bref, les personnes que nous avons rencontrées parlent de leur enfance comme d'une période plutôt difficile de leur vie, à l'intérieur de laquelle ils se sont souvent sentis très seuls, peu reconnus ou mal aimés. Par contre, seulement deux répondants disaient éprouver de la rancœur pour leur parents: la plupart d'entre eux estiment que l'époque, le milieu social dans lequel ils ont été éduqués, l'ignorance ou la pauvreté de ceux-ci comptent pour beaucoup dans cette situation.

Le récit des répondants sur leur histoire personnelle laisse entrevoir quatre caractéristiques communes importantes présentes chez une majorité d'entre eux: la fragilité de l'image du moi; (2) la tendance à se dévouer pour les autres ou à performer pour être aimé au point de réprimer ou de refouler une part importante de soi; (3) la recherche d'un mieux-être; et (4) des tentatives pour arriver à mieux s'intégrer socialement.

La fragilité de l'image du moi

Dans les cours de croissance personnelle ou en psychothérapie individuelle, la crainte d'être traité avec indifférence ou blessé narcissiquement apparaît très importante chez tous les répondants, voire prédominante dans plusieurs cas. Ces appréhensions ainsi que la nature des demandes manifestes adressées à l'une ou l'autre de ces ressources, notamment le désir de mettre un terme à des affects dépressifs, à des difficultés ou des échecs au plan relationnel, d'être accepté, reconnu et confirmé par autrui, et, plus particulièrement dans les cours de croissance personnelle, d'éprouver les sensations intenses de bien-être que plusieurs disent ressentir dans ces groupes, révèlent la

présence, chez toutes ces personnes, d'une certaine fragilité au plan de leur narcissisme. Enfin, à la crainte de ternir cette image de soi ou de découvrir quelque chose de dévalorisant, voire de «monstrueux» (Marie-Claude) à l'intérieur de soi, nous pouvons sans aucun doute relier une forte résistance à l'*insight* qui serait présente chez au moins sept sujets.

La tendance à se dévouer pour les autres ou à performer pour être aimé au point de réprimer ou de refouler une part importante de soi

Pendant leur enfance, huit sujets disent avoir cherché à être aimés ou à être reconnus par leurs parents au point de vivre en tentant continuellement de leur plaire et ce, au prix d'une répression (ou du refoulement) d'une partie importante d'eux-mêmes. Parmi ces personnes, quatre se décrivent comme ayant été des enfants modèles qui étaient performants à l'école ou dans les sports. Chez les quatre autres sujets, c'est surtout le dévouement, extrême dans certains cas, pour les autres qui a marqué leur enfance. Soulignons également que le récit de quatre de ces huit répondants indique qu'ils ont souffert — ou souffrent — de dépendance affective dans leur vie amoureuse.

La recherche d'un mieux être

Le point de vue des répondants sur leur propre démarche psychothérapeutique ainsi que les efforts importants qu'ils déploient pour trouver des solutions constructives à leur difficultés personnelles et relationnelles tout au long de leur démarche indiquent que ceux-ci ont une vision de l'humain qui prend en considération l'existence et l'importance de l'autre. Quelque soit les conflits psychiques et relationnels avec lesquels ils sont aux prises, la modalité des relations d'objet⁷ apparaît ainsi, chez ces personnes, nettement plus près d'une position dépressive que d'une position schizoparanoïde⁸.

Le désir d'une meilleure intégration sociale

Neuf sujets (9/11) sont soit sur le marché du travail ou font beaucoup d'efforts pour accéder éventuellement à celui-ci (ou y retourner); au moment des entretiens, une seule répondante était sans emploi, mais celle-ci faisait différentes démarches pour décider d'un nouveau choix de carrière. Sept (7/11) répondants disaient, par ailleurs, être membres d'une ou de plusieurs associations, faire du bénévolat ou être impliqués d'une manière ou d'une autre dans leur collectivité. En d'autres termes, les sujets de notre recherche sont des personnes plutôt bien intégrées socialement et qui semblent s'appliquer à l'être encore davantage.

CHAPITRE VII

SYNTHÈSE DES RÉSULTATS ET DISCUSSION

7.1 Introduction

Le nombre plutôt restreint de répondants dans notre recherche (onze) ne nous permet pas de généraliser nos observations à l'ensemble des personnes qui prennent part à des cours de croissance personnelle. Cependant, cette étude montre que parmi les personnes qui participent à ces ateliers sur une base continue ou intensive, plusieurs partagent des points communs importants sur différents aspects, soit: les motifs qui les amènent à participer à ces cours, les changements dans les demandes qui leur sont adressées, les facteurs jugés aidants et les facteurs jugés non aidants à l'intérieur de ceux-ci; les conséquences perçues; et l'utilisation d'autres ressources par des participants.

Plusieurs de nos observations confirment des données et des hypothèses émises antérieurement par d'autres chercheurs, mais la présente recherche comporte aussi des résultats originaux. La similitude entre nos données et les écrits d'autres chercheurs s'est principalement faite sentir sur les thèmes relatifs à la fréquentation des cours de croissance personnelle. Rappelons cependant que dans notre recherche, les facteurs jugés aidants ou non aidants ont été traités conjointement avec les conséquences perçues des cours de croissance personnelle de manière à faire ressortir davantage les liens qui existent entre eux. Cette mise en relation originale entre deux composantes de la fréquentation des cours de croissance personnelle apporte également

des indications pertinentes et nouvelles sur les motifs qui amènent des personnes à *choisir* de participer à des cours de croissance personnelle et à persévérer dans cette voie. Aussi, ce sont les observations relatives à la consultation de services psychothérapeutiques individuels traditionnels en comparaison avec la fréquentation des cours de croissance personnelle et l'utilisation d'autres ressources psychothérapeutiques alternatives qui, dans notre étude, contribuent le plus à la connaissance du phénomène. Enfin, comme nous l'avons vu à la fin du chapitre précédent, des points de convergence entre les sujets au point de vue psychologique et biographique ont été repérés à partir des récits de chacun. Plusieurs de ces observations sont également des données nouvelles sur le sujet.

7.2 Profil sociodémographique des répondants

Le profil des personnes qui ont participé à la présente étude s'apparente, dans une certaine mesure, à celui que l'on retrouve dans plusieurs recherches américaines de même que dans l'étude de Lepage et Letendre (1996): notre échantillon comporte une proportion plus grande de femmes que d'hommes; peu de répondants ont un faible niveau d'instruction; une majorité d'entre eux ont un revenu moyen ou légèrement plus élevé que la moyenne; et enfin, la plupart des répondants sont des personnes qui vivent seules. Il est cependant exact que le sondage CROP-ACEF-Centre (1993), beaucoup plus représentatif (964 sujets), révélait qu'un nombre équivalent d'hommes et de femmes avait déjà suivi un cours de croissance dans les cinq dernières années. Comme il a été mentionné plus haut (*voir* sec. 4.2), parmi les facteurs qui expliquent cette distinction importante concernant le profil de fréquentation des cours de croissance,

figurent sans aucun doute le nombre restreint de répondants dans notre échantillon de même que nos critères de sélection et la méthode (non probabiliste) utilisée pour recruter les sujets.

7.3 Éléments de convergences entre les sujets aux plans biographique et psychologique

Des points de convergences entre les sujets ont été observés au plan biographique et psychologique. Ces données révèlent que parmi les personnes qui prennent part de façon continue ou intensive à des cours de croissance personnelle, plusieurs proviennent d'un milieu familial autoritaire où la communication, le plus souvent réduite à des sujets «utilitaires» (Suzanne), était très limitée. Plusieurs ont, en ce sens, passé leur enfance dans une grande solitude émotionnelle. Une tendance à réprimer une part d'eux-mêmes en se dévouant pour les autres ou en performant dans différentes activités afin d'être reconnue a aussi été rapportée par une majorité de répondants. Les résultats montrent également que des personnes qui fréquentent des cours de croissance personnelle éprouvent des difficultés au plan de leur narcissisme et que plusieurs ont une forte résistance à *l'insight*. Par ailleurs, il apparaît que des participants sont habités par la recherche d'un mieux-être et le désir d'une meilleure intégration sociale. Enfin, précisons que Lepage et Letendre (1996) avaient également observés que parmi les répondants qu'ils ont rencontrés, plusieurs semblaient aux prises avec une *fragilité narcissique*. Mis à part ce dernier point, les données du présent paragraphe sont des résultats originaux.

7.4 Motifs de fréquentation des cours de croissance personnelle

Nous observons, à l'instar de Lepage et Letendre (1996), de Sevy (1983) ainsi que de Lieberman et Gardner (1976), que des personnes qui fréquentent des cours de croissance le font en grande partie pour des motifs psychothérapeutiques. Il est vrai que plusieurs répondants avaient souvent recours à une terminologie reliée à la *croissance personnelle* qu'ils entremêlaient parfois, de façon quelque peu paradoxale, à un vocabulaire plus psychopathologique, mais le récit de tous les répondants indique qu'ils ont participé principalement à ces groupes afin d'arriver à trouver des solutions à des difficultés telles que: la présence d'affects dépressifs, des sentiments de manque à être, un désir d'être reconnu et confirmé par autrui ou des conflits et des échecs au plan relationnel. Par contre, notre recherche révèle que pour certains participants à ces cours, les prises de contact vécues à l'intérieur d'un premier atelier, avec des désirs ou des émotions qu'ils auraient toujours eu plutôt tendance à réprimer, ouvre la voie aux demandes psychothérapeutiques qu'ils adressent par la suite à d'autres cours de croissance personnelle ou à d'autres ressources. Bref, tout se passe comme si, pour plusieurs participants, les cours de croissance personnelle réunissaient des conditions qui leur permettent d'éprouver, en groupe, des émotions et des désirs qu'ils ont habituellement plutôt tendance à tenir éloignés de leur conscience.

Deux motifs manifestes importants de participation à des cours de croissance touchent de très près la structure organisationnelle des cours de croissance personnelle. Ce sont: les satisfactions narcissiques (sensations très intenses de bien-être ou sentiment de «s'accepter entièrement» — Josée) que procurent pour plusieurs la participation à ces groupes (7/11 sujets) et le désir de venir en aide aux autres en devenant animateur ou psychothérapeute (5/11 sujets). Cette dernière demande est en effet reliée

au fonctionnement des cours parce qu'elle constitue, à tout le moins en partie, une réponse à l'offre de certains organismes de décerner des certificats de compétence en relation d'aide ou en animation de groupe. Soulignons cependant que ces deux demandes adressées aux cours de croissance personnelle et en particulier la première, surviennent généralement à la suite du cours initial. Ces demandes sont donc elles aussi des motifs pour *continuer* à utiliser ces services, mais elles expriment peut-être davantage ce qui amènent plusieurs personnes à opter pour cette ressource plutôt qu'une autre.

7.5 Évolution des demandes adressées à des cours de croissance personnelle

Le récit des répondants qui ont participé à beaucoup de cours de croissance personnelle montre qu'avec le temps, ils ont eu tendance à apporter des changements importants aux demandes qu'ils adressent aux cours de croissance personnelle. Ainsi, chez une majorité de sujets, le début de leur démarche est marquée par une tendance à intensifier leur participation à ces groupes et par l'espoir de trouver de cette façon des solutions durables à leurs difficultés affectives et relationnelles. Une autre tendance dont ont fait part quelques répondants a été de s'orienter d'abord vers des activités très centrées sur le corps (relaxation, méditation, danse, etc.) pour ensuite aller vers des cours de croissance qui offrent une plus grande ouverture à la parole. Enfin, au moment des entretiens, sept sujets qui ont fréquenté un nombre important de cours de croissance personnelle disaient que leur engouement pour cette ressource avait fortement diminué au fil du temps et leur discours à ce sujet indique que celle-ci n'avait pas répondu suffisamment à leurs attentes.

Néanmoins, nous observons qu'après avoir fréquenté beaucoup de cours, des répondants continuaient occasionnellement à prendre part à ces groupes. Le récit de ces sujets montrent également que les motifs pour participer à ces ateliers avaient changé: en s'inscrivant à d'autres cours, ces personnes disaient vouloir, par moment, retrouver, le soutien que leur procure leur participation à ces ateliers. Pour certains, ceux-ci conservaient un caractère exploratoire, mais étaient principalement devenus un endroit à l'intérieur duquel ils peuvent vivre des expériences agréables en groupe. Bref, ces personnes n'espéraient plus de cette ressource qu'elle entraîne des changements majeurs dans leur vie. Rappelons aussi qu'au moment des entretiens, trois sujets disaient ne plus avoir l'intention de fréquenter des cours de croissance personnelle.¹

Enfin, l'évolution des demandes adressées aux cours de croissance personnelle est en partie tributaire des répercussions estimées bénéfiques ou néfastes de ces groupes par les répondants ainsi que des facteurs qu'ils jugent aidants ou non aidants à l'intérieur de ceux-ci. La connaissance de ces informations, qui sont résumées à la section 7.6, représente donc une clé importante qui nous permet de mieux connaître la dynamique de fréquentation des cours de croissance de plusieurs personnes qui prennent part à ces groupes.

7.6 Facteurs jugés aidants en regard des conséquences bénéfiques perçues et facteurs jugés non aidants dans les cours de croissance personnelle

Notre recherche fait ressortir plusieurs facteurs jugés aidants dans les cours de croissance personnelle par des personnes qui fréquentent ceux-ci. Parmi ces facteurs, sept sont appréciés pour les effets gratifiants qu'ils procurent au plan de leur narcissisme, deux parce qu'ils favorisent un questionnement sur soi et deux autres parce

qu'ils génèrent le sentiment de pouvoir trouver par soi-même des solutions à ses difficultés.

Une majorité de répondants ont parlé de l'importance capitale qu'ont pour eux, dans cette démarche, l'attitude et le comportement des animateurs: pour être appréciés, ceux-ci doivent se montrer à la fois, attentifs et très accueillants à leur endroit de manière à ce qu'ils ne se sentent jamais mis à l'écart du groupe; chez ces sujets, la neutralité du *leader* semble ainsi être éprouvée comme une menace à l'image de soi. De plus, le discours des répondants sur leur appréciation des animateurs révèle que pour eux, un bon animateur doit se montrer capable de mettre en pratique les techniques qu'il enseigne et les idées qu'il prône à l'intérieur du cours. En d'autres termes, celui-ci doit pouvoir constituer, pour ces personnes, un modèle auquel ils peuvent s'identifier. Trois autres facteurs sont jugés aidants pour les conséquences bénéfiques qu'ils procurent au plan du narcissisme. Ces facteurs sont: (1) la cohésion du groupe; (2) la possibilité d'éprouver et d'exprimer, à l'intérieur de celui-ci, des émotions généralement réprimées (colère, tristesse, enthousiasme, etc.); et (3) d'écouter les membres du groupe s'exprimer sur leurs difficultés affectives et relationnelles. Ces trois derniers facteurs qui, soulignons-le, démontrent l'importance que revêt, pour certains, la dimension groupal des cours, s'apparentent également à ceux observés par Lepage et Letendre (1996), Yalom (1985), ainsi que Sherry et Hurley (1976).

Aux différents aspects des cours de croissance personnelle appréciés pour les effets bénéfiques qu'ils génèrent au plan de l'image de soi, s'ajoutent d'autres facteurs jugés aidants pour les gains qu'ils procurent au plan de la compréhension de leurs difficultés. Ces facteurs sont le témoignage et l'observation des autres de même que les interventions pertinentes — questionnements, *feed-back* — des animateurs. Ces

éléments ont contribué, d'après quelques répondants, à l'élaboration d'un questionnaire sur eux-mêmes qui les a aidé à mieux comprendre et articuler des difficultés avec lesquelles ils sont aux prises. Par ailleurs, les techniques suggérées pour aider les participants à se soulager de leurs angoisses, à s'affirmer davantage, etc. (par exemple: relaxation, visualisation ou mise en situation) ainsi que l'idéologie prônée dans les cours axée sur la responsabilité individuelle et l'efficacité personnelle sont également très appréciées par plusieurs parce qu'elles incitent les participants à faire des efforts pour changer.

En ce qui a trait plus spécifiquement aux effets des cours de croissance personnelle, le récit de tous les sujets qui ont pris part à beaucoup d'ateliers indique que leur participation à ces groupes n'a pas entraîné les changements auxquels ils s'attendaient dans les premiers temps de leur démarche. Plusieurs rapportent entre autres des conséquences bénéfiques éprouvées immédiatement après les cours, mais qui s'estompent rapidement. Ces données concordent avec les conclusions tirées par Fischer et al. (1989) ainsi que Berman et Zimpfer (1980) à l'effet que, dans l'ensemble, les études qui ont été réalisées à ce sujet indiquent que ces cours génèrent des conséquences bénéfiques, mais que celles-ci sont de courte durée.

En accord avec l'idéologie des cours de croissance orientée sur l'efficacité personnelle, des répondants ont tendance à se considérer entièrement responsables face à l'absence d'effets bénéfiques durables. D'autres se montrent cependant plus critiques à l'endroit des cours de croissance personnelle: sans renier les bienfaits que peut leur avoir apportés ponctuellement leur participation à ces groupes, ces personnes ont fait part, pendant les entretiens, de certains aspects des cours qu'ils jugent peu aidants voire néfastes parfois. Ainsi, deux sujets déplorent la vision utopique de l'humain que

véhiculerait ceux-ci alors que trois autres sujets estiment non aidant l'animateur dont le comportement s'arrime peu avec les valeurs et les croyances prônées à l'intérieur des cours. Ces deux facteurs d'apparence contradictoire montrent que parmi les sujets, certains conservaient un fort attachement à l'idéologie des cours de croissance personnelle alors que d'autres s'en étaient peu à peu éloignés. Enfin, contrairement à ces deux éléments qui sont des données originales, les cinq autres facteurs jugés non aidants par les répondants de notre recherche sont similaires à ceux rapportés par Lepage et Letendre (1996). Ce sont: (1) le mode d'intervention rigide des animateurs qui prend peu en considération le point de vue et les défenses des participants; (2) des exercices de stimulation émotionnelle très confrontants; (3) le manque de soutien psychologique face aux bouleversements émotionnels que peuvent provoquer ceux-ci; (4) le caractère artificiel des cours de croissance personnelle qui empêche l'adaptation à la vie courante; et enfin (5) la manipulation psychologique et l'abus de confiance.

7.8 Consultations psychothérapeutiques traditionnelles en regard de la participation à des cours de croissance personnelle

Bien que toutes les personnes qui ont été rencontrées en entrevue disent avoir consulté au moins une ressource traditionnelle, près de la moitié avaient davantage tendance à privilégier le recours à des services alternatifs lorsqu'ils désirent consulter un psychothérapeute sur une base individuelle. Concernant les motifs qui amènent ces personnes à faire appel de façon plus spécifique à ce type de ressource, nous avons repéré chez l'un ou l'autre de ces répondants une préférence: (1) pour des psychothérapies dont les approches thérapeutiques rejoignent la philosophie et les valeurs prônées dans les cours de croissance personnelle (responsabilités individuelles,

efficacité personnelle, etc.); (2) pour des psychothérapeutes qui font preuve d'une empathie manifeste à leur endroit; et (3) pour des psychothérapies brèves dont le terme est connu à l'avance.

Après avoir fréquenté des cours de croissance personnelle et parfois, après avoir fait appel à la psychothérapie alternative pour trouver des solutions à leurs difficultés, cinq des personnes rencontrées ont entrepris une (des) psychothérapie(s) individuelle(s) plus traditionnelle(s). À ce sujet, il est important de souligner que les appréhensions éprouvées face à la psychothérapie traditionnelle ne sont pas uniquement l'affaire des sujets qui utilisent spécifiquement les ressources alternatives; tous les sujets ont fait mention de fortes craintes face à cette ressource. Chez deux des onze sujets, ces peurs étaient en grande partie fondées sur une expérience significative de ces services, mais tel n'est pas le cas pour la majorité d'entre eux et ce n'est pas sans résistance que cinq répondants ont pris la décision, après avoir participé à des cours de croissance personnelle, de suivre une psychothérapie traditionnelle. Rappelons par exemple que Simon se disait toujours «effrayé» par cette ressource et que trois sujets affirmaient ne consulter de professionnel en santé mental que pour des motifs très circonscrits, le temps de se soulager de symptômes et d'affects difficiles à tolérer.

Les expériences vécues par cinq répondants auprès d'un professionnel de la santé se sont accompagnées de modifications importantes relativement à leur participation à des cours de croissance personnelle. Au moment des entretiens, cette ressource alternative ne figurait plus, pour ces sujets, parmi celles qui peuvent générer des modifications importantes dans leur vie même si quelques sujets continuaient à l'occasion, de prendre part à des cours. La nature des relations qu'entretiennent ces sujets avec la psychothérapie plus classique et les cours de croissance personnelle

indique que cette dernière ressource représente pour plusieurs participants un premier recours psychothérapeutique acceptable. Rappelons que ces groupes sont centrés sur une perspective de *croissance*, qu'ils n'ont pas pour objectif déclaré d'aider des personnes à surmonter leurs difficultés et qu'ils s'adressent généralement à des personnes «dites normales» (voir sect. 1.1). Des répondants auraient ainsi tenté de trouver avant tout, des solutions par eux-mêmes à leur difficulté en s'adressant à une ressource qui leur apparaissait moins menaçante initialement au point de vue de leur image de soi. C'est après avoir participé à beaucoup de cours qui leur ont peut-être permis de se sentir moins seuls à vivre certains problèmes et à mettre en mot des difficultés avec lesquelles ils sont aux prises que les limites psychothérapeutiques relatives à cette ressource auraient commencé à se faire sentir. À cet égard, précisons que le récit de tous les répondants qui ont une longue expérience des cours de croissance personnelle montre que même si cette ressource a pu les aider à mieux se connaître, cette expérience n'a pas, comme le dit une répondante, «changé des choses qui sont enracinées» (Jeanne).

CONCLUSION

Les cours de croissance personnelle et les thérapies alternatives ont connu un essor fulgurant au Québec depuis le début des années '80 (Lepage et Letendre, 1996; Lepage, 1993). Ces services font partie de l'ensemble des ressources offertes à la population. Jusqu'à maintenant deux études qui visent à connaître les modalités de fonctionnement de plusieurs cours ont été réalisées. Ces recherches font ressortir plusieurs problèmes tels que l'absence de sélection des participants et de suivi après les cours, des objectifs de changements flous et irréalistes, des techniques de conditionnement mental qui favorisent davantage la soumission que l'autonomie ainsi que des conflits d'intérêt (Lepage, 1993; Desjardins, 1987). Bref, les résultats de ces études d'observation participante commandées par l'ACEF-centre de Montréal, un groupe de protection des consommateurs, amènent cet organisme ainsi que la Corporation professionnelle des psychologues du Québec à se montrer très critiques face à ces ressources alternatives le plus souvent offertes par des non professionnels.

Les recherches mentionnées ci-dessus suscitent par ailleurs d'importantes questions relatives à la dynamique de fréquentation des cours de croissance personnelle et sur l'utilisation ou non d'autres ressources par les personnes qui participent à ces groupes. Quelles sont les demandes (manifestes et plus latentes) qu'adressent les participants à des cours de croissance personnelle? Quels sont les facteurs qui amènent des personnes à se diriger vers cette ressource en particulier? Quelles sont les conséquences bénéfiques ou néfastes perçues par les participants? Ceux-ci consultent-ils des services psychothérapeutiques? Si oui, lesquels (traditionnels ou alternatifs) et pour quels motifs? Dans la présente étude, nous nous sommes principalement

intéressées à ces différentes questions et beaucoup moins aux modalités de fonctionnement des cours de croissance personnelle. Devant la rareté des écrits sur le sujet, il était en effet urgent de pousser plus avant la réflexion sur ces aspects du phénomène.

Notre recherche n'avait pas pour but la généralisation empirique. Celle-ci visait plutôt une connaissance approfondie de l'expérience de fréquentation des cours de croissance personnelle de plusieurs participants et, le cas échéant, de leur expérience des ressources psychothérapeutiques traditionnelles ou alternatives. Cette recherche avait également pour objectif de voir s'il existe des points de convergence entre les 11 sujets de la recherche aux plans biographique et psychologique. Aussi, les résultats de l'étude nous amènent à tirer les conclusions suivantes sur ces différents aspects.

Premièrement, plusieurs des demandes manifestes adressées à des cours de croissance personnelle ainsi que les facteurs jugés aidants dans ces groupes par les répondants suggèrent qu'un désir de restauration narcissique sous-tend, à tout le moins en partie, la démarche d'un certain nombre de personnes qui prennent part à des cours de croissance personnelle sur une base continue ou intensive. D'après le récit de quelques sujets, ce désir serait vécu avec honte, un sentiment contre lequel ils auraient tendance à se défendre en réprimant leurs émotions. Pour ces personnes, formuler une demande d'aide psychothérapeutique à un professionnel de la santé est donc à prime abord difficile à envisager.

Deuxièmement, en dépit des importants problèmes éthiques qui leur sont reprochés dans plusieurs études, problèmes qui ne sont pas mis en question ici, les cours de croissance personnelle semblent réunir certaines conditions qui favorisent, chez plusieurs participants, l'élaboration d'une demande d'aide psychothérapeutique. Certains facteurs jugés aidants comme la cohésion du groupe (*voir par. 5.5.1.4*) et l'idéologie

des cours orientée sur les responsabilités individuelles et l'efficacité personnelle de même que le fait que ces ateliers s'adressent à des personnes *dites normales*, ont, semble-t-il, un pouvoir d'attraction considérable sur plusieurs participants à ces cours. De plus, il apparaît que ce sont les sensations, souvent inattendues, que vivent les participants dans leur premier cours, qui ouvriraient la voie à un questionnement sur soi auparavant difficile à entrevoir pour eux ainsi qu'à un vague, mais très fort espoir de mieux-être.

Troisièmement, les ressources traditionnelles seraient perçues *a priori* par plusieurs participants à ces cours comme étant menaçantes pour leur image de soi. Il semble en effet que des personnes qui prennent part à des cours de croissance personnelle hésitent ou refusent de consulter un professionnel en santé mentale parce qu'ils craignent, dans cette situation, de perdre leurs défenses ou de se sentir trop démunies dans la relation thérapeutique. Une forte résistance à *l'insight* semble être une cause importante associée à cet évitement des services traditionnels. En outre, le choix d'une majorité de sujets de demander l'aide de psychothérapeutes alternatifs plutôt que de consulter un psychologue ou un psychiatre et ce, parfois même au risque d'être abusés (voir par. 6.3.5.2), soutient cette hypothèse.

Quatrièmement, il apparaît que pour des participants à des cours de croissance personnelle, ces expériences de groupe constituent une première étape importante vers l'utilisation des ressources plus traditionnelles. Même si, du point de vue de presque tous les sujets qui ont participé à un nombre important de cours, ces groupes suscitent beaucoup d'espoir sans pour autant entraîner de changements durables, il semble que ceux-ci aideraient certains d'entre eux à se rapprocher d'une part souffrante d'eux-mêmes et peut-être à mieux tolérer celle-ci. Le parcours de trois sujets (Mathilde,

Simon et Suzanne) suggère en effet que leur participation répétée à des cours de croissance personnelle aurait joué un rôle important dans leur démarche ultérieure auprès de professionnels en santé mentale à qui ils auraient adressé des demandes très proches de celles qu'ils avaient adressées auparavant à des cours de croissance personnelle. Il faut par contre reconnaître que même pour ces sujets, la psychothérapie traditionnelle conservait un caractère menaçant.

Cinquièmement, quelques points de convergence entre les répondants ont été identifiés aux plans biographique et psychologique. Ces résultats suggèrent que parmi les personnes qui prennent part à des cours de croissance personnelle, certaines proviennent d'un milieu familial peu propice à la communication et sont aux prises avec une fragilité au plan de leur image de soi. Plusieurs sujets avaient également tendance à se dévouer pour les autres ou à performer pour être aimées et ce, au point de réprimer une part importante d'eux-mêmes. Dans l'ensemble, le discours des répondants montre également qu'ils sont à la recherche d'un mieux-être et d'une meilleure intégration sociale.

Somme toute, notre recherche s'est concentrée spécifiquement sur les aspects psychologiques qui entourent un phénomène encore peu étudié dans notre société: la fréquentation des cours de croissance personnelle. Cette étude rapporte plusieurs observations sur les motifs associés à la popularité de ces cours auprès de plusieurs participants à ces cours de même que sur la perception et l'expérience qu'ont ces personnes des ressources traditionnelles et alternatives en santé mentale. Ces observations, de même que celles présentées au paragraphe précédant indiquent que parmi les personnes qui fréquentent les cours de croissance personnelle, certaines sont aux prises avec une souffrance émotionnelle et cherchent des solutions à leurs

difficultés. Il est par contre important de préciser ici que le caractère exploratoire de la recherche, l'échantillonnage non probabiliste ainsi que le nombre restreint de sujets ne permettent pas d'affirmer que tel est le cas pour une majorité des personnes qui prennent part à ces ateliers. Cela dit, les résultats de la présente recherche peuvent contribuer à étoffer la réflexion des intervenants en santé mentale sur leur pratique clinique et les aider également dans leur désir de toujours mieux adapter leurs services aux demandes conscientes et inconscientes de leurs clients et en particulier, à ceux qui prennent part à des cours de croissance personnelle ou qui ont eu recours à d'autres ressources psychothérapeutiques alternatives. Aussi, il serait important de poursuivre la recherche sur la fréquentation des cours de croissance personnelle et peut-être de mettre l'accent sur les éléments psychodynamiques à l'oeuvre, à l'intérieur de ceux-ci. Il serait par exemple très intéressant de mieux connaître la façon dont le moi idéal ou l'idéal du moi des participants est sollicité dans ce type de groupe.

APPENDICE A

QUESTIONNAIRE SOCIODÉMOGRAPHIQUE

RÉPONDANT(E)

Nom : _____
Code : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

INTERVIEWEUR(EUSE)

Nom : _____

Date : _____

Lieu : _____

Heure : _____

Durée : _____

1. Sexe : _____

2. Âge : _____

3. Statut civil :
- célibataire : _____
- marié(e) : _____
- conjoint(e) de fait : _____
- séparée(e) / divorcé(e) : _____
- veuf(ve) : _____

4. Sclarité : _____ (nombre d'années)

5. Diplôme(s) obtenu(s) : - aucun : _____
- secondaire professionnel
- secondaire général
- autre(s) : _____

6. Occupation(s) : _____

7. Revenu annuel (brut) : - moins de 10 000 \$: _____

- 10 000 \$ - 14 999 \$: _____

- 15 000 \$ - 19 999 \$: _____

- 20 000 \$ - 24 999 \$: _____

- 25 000 \$ - 29 999 \$: _____

- 30 000 \$ - 34 999 \$: _____

- 35 000 \$ - 39 999 \$: _____

- 40 000 \$ - 44 999 \$: _____

- 45 000 \$ - 49 999 \$: _____

- 50 000 \$ et plus : _____

8. Nombre d'enfants : _____

9. Religion : _____

- pratiquant(e) : _____

code : _____

Cours de croissance personnelle

[illegible]

code : _____

APPENDICE B

SCHÉMA D'ENTREVUE

Question d'ouverture

J'aimerais que vous me parliez de votre réflexion actuelle sur l'expérience que vous avez des cours de croissance personnelle.

Aspects à explorer relativement aux motifs de fréquentation des cours de croissance personnelle

1. Ce qui a amené le répondant à s'inscrire à un premier cours de croissance personnelle.
2. Les impressions du répondant sur le premier cours de croissance auquel il a pris part au moment de sa participation à celui-ci.
3. Ce qui a incité le sujet à s'inscrire à d'autres cours par la suite (ses attentes face à ceux-ci).
4. Les motifs qui ont amené le répondant à s'inscrire à *tel* cours ou *tel* organisme en particulier.
5. Voir si le sujet s'est impliqué bénévolement dans un organisme offrant des cours de croissance. Si oui, demander au répondant ce qui l'a amené à s'impliquer de cette façon dans les cours.
6. Voir s'il est arrivé au sujet de garder contact avec des participants à l'extérieur des cours? Si oui, demander de préciser la place qu'occupent (ou qu'ont occupé) ces personnes dans sa vie.

Aspects à explorer au niveau de l'expérience des cours de croissance personnelle

1. Sur l'ensemble des cours fréquentés, les expériences les plus marquantes ou les plus significatives pour le répondant.
2. Demander au répondant comment il se sentait dans les exercices (individuels ou de groupe) auxquels il était invité à participer dans les cours.

3. L'importance accordée par le sujet à la présence des autres participants dans les cours.

4. L'image que se fait le répondant des animateurs qu'il a rencontrés dans les cours de croissance personnelle.

5. Les qualités d'un bon animateur de cours de croissance personnelle pour le répondant.

Aspects à explorer sur les conséquences perçues par le répondant relativement à sa participation à des cours de croissance personnelle

1. Les conséquences perçues par le sujet concernant sa participation à des cours de croissance personnelle en tenant compte de l'évolution de sa démarche.

2. La transition entre ce qui est vécu, appris ou pratiqué dans les cours et la réalité de tous les jours.

3. Les expériences ou les situations particulières vécues dans les cours qui, selon le répondant, sont à l'origine des changements survenus ou des conséquences perçues.

4. Voir si le répondant identifie d'autres sources, extérieures aux cours de croissance, qui peuvent avoir contribué à engendrer les changements dont il fait état.

5. Dans l'ensemble, ce que le répondant retire de sa participation à des cours de croissance personnelle.

Consultation d'autres ressources

1. Voir si le répondant utilise d'autres ressources ou pratique d'autres activités reliées à sa démarche personnelle? Si oui lesquelles et pourquoi ces activités en particulier?

2. Point de vue du répondant sur les différentes ressources traditionnelles existantes (groupes d'entraide, psychothérapies individuelles ou de groupe, etc.).

Si consultation(s) psychothérapeutique(s), explorer:

3. Ce qui a amené le répondant à faire appel à cette ressource et les attentes qu'il avait relativement à celle-ci.

4. La perception qu'a le répondant du (des) psychothérapeute(s) consulté(s).

5. La façon dont cette expérience de consultation s'est déroulée pour le répondant et comment il se sentait dans cette situation.

6. Le point de vue du répondant sur les conséquences de cette consultation.

De façon plus globale:

7. Demander au répondant ce qu'il retire de son expérience de consultation psychothérapeutique auprès des services traditionnels et/ou auprès de ressources alternatives (autres que les cours de croissance personnelle).

Si non consultation d'autres ressources:

8. Voir si le répondant a déjà songé, malgré tout, à recourir à d'autres services. Si oui, à quel moment de sa vie et pour quels motifs.

9. Les motifs évoqués par le sujet pour avoir renoncé à consulter ces ressources.

10. Si le répondant a fait part de motifs psychothérapeutiques pour participer à des cours de croissance personnelle ou pour faire appel à d'autres ressources alternatives et qu'il n'a pas fait appel à des services de soins psychothérapeutiques traditionnelles, lui demander d'élaborer sur les motifs de ce choix.

Aspects à explorer aux plans biographique et psychologique

1. Demander au sujet d'élaborer sur son enfance, sur le milieu dans lequel il a grandi, sur ses liens avec les membres de sa famille d'origine lorsqu'il était enfant.

2. Demander au sujet de nous dire comment il se sentait dans sa famille lorsqu'il était enfant et la perception qu'il avait de lui-même à cette époque.

Perspectives d'avenir et mot de la fin

1. Voir si le répondant a d'autres projets concernant sa démarche.

2. Demander au répondant ce qui l'a motivé à nous contacter et à accepter de participer à notre recherche.

APPENDICE C

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Code :

Je, _____ domicilié(e)
à _____ fais la déclaration suivante :

1. J'accepte de participer à la recherche menée par Nicole Cartier, sous la direction de Robert Letendre, professeur à l'Université du Québec à Montréal.
2. Je suis au courant que le but de cette recherche est l'avancement des connaissances relatives à l'expérience des personnes qui ont participé à des cours de croissance personnelle.
3. J'ai été informé(e) que les entretiens sont enregistrés et j'accepte d'être cité(e) à la condition que l'anonymat et la confidentialité soient respectés en tout temps.
4. J'accepte de participer, si besoin est, à un second entretien, étant cependant bien entendu que je pourrai me retirer en tout temps.

Signé à _____ en duplicata.

Nom et prénom (en lettres
moulées) : _____

Adresse : _____

Téléphone : résidence : _____ travail : _____

Signature : _____

Signature de
interviewer: _____ date : _____
(numéro de téléphone de l'interviewer)

APPENDICE D

LISTE DES COURS DE CROISSANCE PERSONNELLE FRÉQUENTÉS

NOM DE L'ORGANISME	THÈME OU TITRE DU COURS	MODALITÉ
<i>Centre des femmes</i> (2 répondantes)*	Croissance et créativité	1 fois/semaine (5 sem.)
	Sexualité des femmes	1 fois/semaine (5 sem.)
	Créativité à travers mes pertes	1 fois/semaine (10 sem.)
	Guérir de mes blessures de l'enfance	1 fois/semaine (6 sem.)
	M'aimer sans me sentir égoïste	1 fois/semaine (5 sem.)
	Gestion du stress	3 soirs
<i>Centre en soi</i> (1 répondante)*	Ma relation avec moi-même	Tous les cours avaient lieu le week-end
	Ma relation avec les autres	
	Voir la réalité et l'accueillir en soi	
	Le parent, l'adulte, l'enfant	
	Les <i>games</i>	
	Les <i>drivers</i>	
	Les positions de vie	
	La symbiose	
	La créativité	
	Les filtres de la perception	
	La créativité	
	La sexualité	
	Le scénario	
	Les marques d'attention	
	Les permissions	
	L'affirmation	
<i>Centre québécois de P.N.L.</i> (programmation neurolinguistique) (2 répondants)*	Thème ou titre des cours non précisé par les répondants	- 1 week-end/mois ou - Cours intensif de 3 mois
<i>Centre de relation d'aide de Montréal (C.R.A.M.)</i> (1 répondant)*	Les émotions	Pour tous les cours , 1 week-end/mois
	Les mécanismes	
	Les besoins	
	Les patterns	
	Les complexes	
	L'envahissement	
	L'affirmation de soi	
<i>Écoute ton corps</i> (2 répondants)*	Écoute ton corps I	1 fois/semaine (7 sem.)
	Autonomie affective	1 week-end
	Écoute et communication	1 week-end
	Cours pour devenir animateur	1 fois/semaine (2 ans)

* Nombre de répondant(s) qui ont fréquenté cet organisme

NOM DE L'ORGANISME	THÈME OU TITRE DU COURS	MODALITÉ
Formation en <i>Feldenkrais</i> (1 répondant)*	Sentir son corps de l'intérieur	Stages intensifs de 2 mois chacun
<i>FORUM</i> (1 répondant)*	Éducation Landmark	1 week-end et 1 fois/semaine (10 sem.)
	Éducation Landmark: cours avancé	1 week-end et 1 fois/semaine (10 sem.)
	Expression leadership	1 fois/semaine (12 sem.)
	Efficacité	1 fois/semaine (10 sem.)
	Communication	1 Week-end
<i>Institut du développement de la personne (I.D.P.)</i> (1 répondant)*	Éveil de soi	1 week-end (3 jours)
	Renaissance	1 week-end
	Abondance	1 week-end
	Puissance du soi	1 week-end
	relations	1 week-end
	Éveil II	1 week-end
<i>Ma Prémio</i> (2 répondants)*	Deuil et vie	1 week-end (3 jours)
	Renaissance sensuelle	1 week-end (3 jours)
	Éveil de la déesse	1 week-end
	Vaincre ses peurs	1 week-end
<i>Méthode Option</i> (1 répondant)*	Choisir d'être heureux	1 fois/quinzaine (8 sem.)
<i>Transe en danse</i> (1 répondant)*	Je m'aime	1 week-end
	Reprise de pouvoir personnel	1 week-end
	À tout seigneur tout honneur	1 week-end
	Atelier des femmes	1 week-end
	Le couple	1 week-end
	Atelier à l'occasion de Noël	1 week-end
<i>Les Vraies affaires</i> (2 répondants)*	Dynamique de l'humain	1 week-end (3 jours)
	Au delà des mots	2 week-end (3 jours)
	Séminaires thématiques	1 fois/semaine (10 sem.)
	Leadership	1 week-end (3 jours)
	Hommes, femmes, nos prochains pas	1 week-end (3 jours)
	Atelier des femmes	1 week-end
Autres cours fréquentés (non affiliés à un organisme particulier)		
Maurice Clermont	Stages en énergie**	14 jours intensifs
Raoul Duguay	La voix de la voie**	1 week-end (3 jours)
Pol Lebrun	Cycle de vie**	1 jour
Claudette Rainville	Libération des émotions**	1 week-end
Francine St-Louis	Repenser sa vie**	1 fois/semaine (6 sem.)
Josiane Veinard	Atelier sur le rire**	1 week-end
Nom de l'animateur non précisé	Pouvoir de la pensée**	1 fois/semaine (10 sem.)

* Nombre de répondants ayant fréquenté l'organisme

** Un seul répondant a participé à ce cours de croissance personnelle

ANNEXE E

BANQUES DE DONNÉES ET ORGANISMES CONSULTÉS POUR LA RÉVISION DE LA RECENSION DES ÉCRITS À L'AUTOMNE 2004

Banques de données

- Repère
- Francis
- Éric
- Icist
- Ingenta
- Psyinfo

Mots clés français utilisés:

- Atelier en développement personnel
- Atelier en réalisation de soi
- Cours de croissance personnelle
- Formation en développement personnel
- Stage en développement personnel

Mots clés anglais utilisés:

- Consciousness raising group
- Est training
- Encounter group
- group development
- Growth group
- Human potential movement
- Human relation training
- Large group awareness group
- Marathon group
- Marathon sensitivity training
- Personal growth group
- Personal growth group movement
- Structured encounter group
- T-group
- Training group
- Training group movement

Organismes consultés**Bottin info-croissance:**

- Organisme à but non lucratif qui a été contacté à l'automne 2004 pour obtenir des données sur le nombre de cours de croissance personnelle existants au Québec, de psychothérapies alternatives et de praticiens alternatifs. Dr Shiva, coordonnateur de l'organisme, disait n'avoir aucune donnée statistique à ce sujet et affirmait que personne ne fait de bilan ou de statistiques dans ces domaines.

Option consommateurs (anciennement ACEF-Centre de Montréal et Info-croissance):

- L'organisme n'a publié aucune étude et n'a collaboré à aucune recherche sur la fréquentation des cours de croissance personnelle depuis 1997. Une dernière vérification a été faite auprès de l'organisme à l'hiver 2006.

Ordre des psychologues du Québec:

Aucune étude n'a été publiée ou subventionnée par l'Ordre des psychologues du Québec sur la fréquentation des cours de croissance personnelle depuis 1995. Une dernière vérification a été faite auprès de l'organisme à l'hiver 2006.

Gouvernement du Québec ou du Canada:

Il n'y a eu aucune publication gouvernementale sous la rubrique "croissance personnelle" depuis 1995. Une dernière révision a été faite auprès de l'organisme à l'hiver 2006.

APPENDICE F

LISTE DE PERSONNES OU D'ORGANISMES OFFRANT DES COURS DE CROISSANCE PERSONNELLE A LA POPULATION TIRÉE D'ANNONCES PUBLIÉES SUR INTERNET À L'HIVER 2006

- Art et croissance (Formation PRH Inc. — psychopédagogie de la croissance personnelle, des couples et des groupes)
- Carole Mayer formation
- Centre de croissance par l'ennéagramme
- Centre d'entraînement et de formation Richard Lajeunesse
- Centre de neuropédagogie (cours et conférences données par Jean Savard)
- Centre de relation d'aide de Montréal
- Centre de psycho-synthèse du Bas St-Laurent
- Centre d'éveil (le pouvoir du mandala)
- Centre Purusha
- Centre québécois de programmation neurolinguistique
- Ecole PRH (psychopédagogie de la croissance des personnes, des couples et des groupes)
- Écoute imaginaire
- Écoute ton corps international
- *EST* Forum «Landmark Education»
- Interformation
- L'essence de l'être
- Le grand jovialiste (ateliers et conférences donnés par André Moreau)
- Telanura entreprises
- Les ateliers Harmonies globales
- Institut du développement de la personne

APPENDICE G

ANNONCE PUBLIÉE DANS LE *GUIDE RESSOURCE* (NOVEMBRE 1996)

24 NOVEMBRE - MONTRÉAL

Femmes et rituels

«Et si la femme chantait Dieu? Dieu chanterait sûrement à travers elle.» Une Roy, Jacinthe Gagnon, Mukti Andray et Hélène Flipo vous invitent à un rituel des quatre directions, avec les muses de la voix, de la musique, de la danse et de la poésie, dans le cadre des événements Art Sacré du Centre de créativité des salles du Gesù, au 1200 rue de Bleury, à 15h. (514) 861-4378

26 NOVEMBRE - MONTRÉAL

La magie de l'inattendu

Conférence interactive sur l'art de régler des conflits en composant avec les forces en jeu et les obstacles au lieu de s'y opposer, avec Rachel Gossy, pédagogue, travailleuse sociale et psychothérapeute, au Cercle de l'instant Présent, 9821 boul. Saint-Laurent (514) 881-1140

27 NOVEMBRE - MONTRÉAL

Jeu, rire et méditation

Pour se brancher sur le rire et la détente: «Nous mettrons notre sensibilité au jeu.» Avec Aki Milette et Gilles Beauregard, au Cercle de l'instant Présent, 9821 boul. Saint-Laurent de 19h40 à 21h30. Coût: 15 \$. Info: (514) 881-1140

27 NOVEMBRE - QUÉBEC

Qu'est-ce que la conscience libérée?

Conférence de Placide Gaborry pour explorer la différence entre les niveaux de conscience: psychique, religieux, psychologique, spirituel. Au Montmartre canadien, 1669, ch. Saint-Louis, Sillery 15 \$. (418) 687-0245.

30 NOVEMBRE - MONTRÉAL

Feldenkrais

Atelier spécialisé par psychothérapeutes: être plus confortable en position assise. Une journée avec Yvan Joly, psychologue et praticien-formateur en méthode Feldenkrais, de 9 h 30 à 17 h 00. Coût: 113 96\$. Réservations: (514) 529-5966.

30 NOVEMBRE ET 1ER DÉCEMBRE - ESTRIE

Sesshin d'hiver

Le Centre Zen de Sutton vous invite à sa sesshin d'hiver. Apporter sac de couchage, kimono ou vêtement sombre et ample. 45 \$. Info.: Mt (514) 842-9204 ou Sutton (514) 538-1790.

8 DÉCEMBRE - MONTRÉAL

Le Noël des bergers

Événement musical et historique animé par l'Ensemble Claude-Gervaise, spécialiste des musiques anciennes (luth, vielle, viole de gambe, cornemuse...). Concert-bénéfice pour l'école alternative Rudolf Steiner, à l'église de la Visitation, 1847 Gouin est. Coût: 20 \$/adultes, et 10 \$/16 ans et moins. Réservations: (514) 421-4577.

50 novembre 1996

Clinique Physio 2 000

*Tout pour votre bien-être:
expérience, attention,
ressources multiples!*

et
Plus
acupuncture
massothérapie
nutrition
léopathie

1408 Jean-Talon Est [bur. 103] (514) 270-8438
Montréal - Métro Fabre



Université du Québec à Montréal

AUX PERSONNES QUI SUIVENT DES COURS DE CROISSANCE PERSONNELLE

Nous sollicitons votre collaboration pour participer à une recherche concernant la croissance personnelle. Menée par deux étudiants au doctorat sous la direction de Robert Letendre, professeur au département de psychologie à

l'U.Q.A.M., cette recherche porte sur l'expérience des personnes dans les cours ou ateliers de croissance personnelle et vise à connaître le point de vue de ceux et celles qui y participent.

Les personnes intéressées doivent :

- être âgées entre 35 et 54 ans;
- habiter la région de Montréal;
- avoir suivi au minimum 5 cours ou ateliers de croissance personnelle;
- s'être inscrites à leur premier cours après 1989.

Nous garantissons l'anonymat et la confidentialité.

Pour tout renseignement ou pour transmettre vos coordonnées, veuillez communiquer avec Louis Lepage ou Nicole Carlier au (514) 345-6348

Guide RESSOURCE

NOTES

Introduction

1. Les termes utilisés par Strupp (1973) pour qualifier cette société sont «automatisée, impersonnelle et *plastique*», P. 123.

Chapitre I

1. Rappelons que cette section du chapitre vise essentiellement à préciser quelle est l'origine des cours de croissance personnelle et non d'élaborer sur l'évolution du mouvement jusqu'à aujourd'hui.

2. En dépit de son inexactitude, affirme Yalom (1995), relativement au concept auquel il réfère, l'expression *Encounter group*, d'abord utilisée par Carl Rogers, est devenue celle la plus couramment utilisée pour désigner les *human relation groups*, *training groups*, *T-groups*, *sensitivity groups*, *personal growth groups*, *marathon groups*, *human potential groups*, *sensory awareness groups*, *basic encounter groups*, *experiential groups*, etc..

Chapitre II

1. La recension des écrits a été rédigée en partie par Lepage et Letendre dans le cadre de la recherche qu'ils ont publiée en 1996. Cependant, une mise à jour de celle-ci a été effectuée à l'automne 2004. Enfin, la notation des sections et articles de ce chapitre a été modifiée de manière à nous conformer aux normes de présentation en vigueur.

2. Toutes les citations de l'article 2.2.4 sont tirées de l'étude effectuée par Lepage et Letendre (1996). Pour alléger le texte, nous noterons seulement entre parenthèses et après transcription, le numéro de la page du texte original d'où ces citations ont été prises.

Chapitre III

1. Les trois premiers objectifs décrits dans le présent chapitre s'inscrivent en continuité avec l'étude effectuée par Lepage et Letendre (1996).

Chapitre IV

1. Les unités sens, aussi appelées unités «d'enregistrement, de contexte ou de signification» (Mucchielli, 1982, p. 32) sont des parties du discours (mot, phrase, expression, paragraphe, etc.) qui ont une signification particulière par rapport au contexte global dans lequel elles ont été énoncées (L'Écuyer, 1987).

Chapitre V

1. L'expression *image de soi* est utilisée dans notre recherche comme synonyme du terme *narcissisme* défini à la note 3 du présent chapitre.

2. Par *blessure narcissique*, nous entendons, à l'instar de Haynal (1992) «la signification prise par une déception, une humiliation, une baisse de l'estime de soi, une séparation ou un deuil» (p. 125). Dans cette expression, le terme *narcissique* réfère à la définition du narcissisme telle que présentée à la note 3 du présent chapitre.

3. Le narcissisme, qui, disent Laplanche et Pontalis, est «amour portée à l'image de soi-même» (1992, p. 261), est une notion qui a fait l'objet de plusieurs remaniements dans l'oeuvre de Freud. Ainsi, avant la publication de «*Pour introduire le narcissisme*», les écrits freudiens concernant le concept de narcissisme, affirme Chemama (1993), «renvoyaient plutôt à l'idée de perversion» (p. 171) alors que dans ce texte de 1914, «Freud [dit-il] fait du narcissisme une forme d'investissement pulsionnel nécessaire à la vie subjective, c'est-à-dire [...] une donnée structurale du sujet» (p. 171). Plus spécifiquement, cet investissement s'effectuerait en deux temps: un temps premier (le narcissisme primaire) caractérisé, disent Laplanche et Pontalis «[par] la croyance de l'enfant à la toute-puissance de ses pensées» (p. 264); et un temps second (le narcissisme secondaire) qui, précisent ces deux auteurs, «ne désigne pas seulement certains états extrêmes de régression [...] [mais] aussi une structure permanente du sujet» (P. 264). C'est à cette définition du narcissisme et en particulier du narcissisme secondaire que nous nous référons dans la présente recherche.

4. «L'idéalisation [est un] processus par lequel les qualités et la valeur de l'objet sont portées à la perfection» (Laplanche et Pontalis, 1992, p. 1986). Ce processus est à l'oeuvre dans le développement affectif de l'enfant et, avec l'identification aux objets parentaux, participe de façon importante à la «constitution» (Laplanche et Pontalis, 1992, p. 186) du moi idéal et de l'idéal du moi. L'idéalisation, disent ces auteurs, en référence à plusieurs écrits de Freud, est «fortement marquée de narcissisme» (p. 186) et peut porter sur d'autres objets que les objets parentaux.

Idéal du moi et moi idéal: À l'instar de Nunberg et Lagache, Anzieu (1976) définit le terme *idéal du moi* comme étant une instance psychique qui comme le surmoi, se constitue avec l'organisation oedipienne et correspond à l'intériorisation d'un système de valeur présentant des modèles à suivre ou à réaliser. Cette définition s'inspire de celle donnée par Freud dans *Le Moi et le Ça* publié pour la première fois en 1923. Rappelons que dans l'ensemble de l'oeuvre de Freud, «il est difficile [disent Laplanche et Pontalis, 1992] de délimiter un sens univoque du terme *idéal du moi*» (p. 184) qui, dans son oeuvre est désigné tantôt comme synonyme de Moi idéal tantôt

comme synonyme de surmoi. Plusieurs auteurs à la suite de Freud ont repris l'expression *idéal du moi* pour désigner une instance héritière du complexe d'Oedipe (Nunberg, Lagache, Anzieu, etc.) et ont repris la notion de *moi idéal* en s'inspirant du sens que Freud donne à cette expression dans son texte *Pour introduire le narcissisme*. Ainsi, «le moi idéal [...] est constitué [dit Anzieu] par l'intériorisation de la relation duelle de l'enfant à la mère dont il est dépendant et par laquelle il est protégé» (1976, p. 179) et a pour fonction de «[perpétuer] l'identification archaïque au sein maternel omnipotent» (1990, p. 107). C'est à ces désignations des instances idéales que nous nous référons dans la présente thèse.

5. Dans cette citation, les mots présentés en italique (percée, plainte, distinction) sont des termes utilisés dans un sens différent de celui qui leur est habituellement assigné; Stéphanie utilise ici ces termes dans le langage de la théorie présentée dans les cours auxquels elle participe. Cette tendance à modifier la signification de certains mots est une pratique courante dans les cours de croissance personnelle (Lepage, 1993).

Chapitre VI

1. Plusieurs répondants ne savaient pas exactement quel était le nom donné à l'approche clinique utilisée par les sexologues, psychologues ou psychiatres qu'ils ont consultés, ce qui n'est pas le cas pour les psychothérapeutes alternatifs qu'ils ont rencontrés. C'est pourquoi les approches cliniques des sexologues, psychologues et psychiatres ne sont pas précisées dans le présent paragraphe. Cependant, il nous apparaît important de mentionner les approches cliniques des deux psychothérapeutes qu'a consulté une répondante puisque ceux-ci ne sont pas soumis au code déontologique d'un ordre professionnel et peuvent, en ce sens, utiliser des approches cliniques reconnues et moins reconnues. L'approche gestaltique est donc indiquée ici pour préciser que selon nos critères (qui tiennent compte à la fois de l'approche clinique et de la formation académique des thérapeutes), il s'agit d'une ressource traditionnelle plutôt qu'alternative (voir *sect.* 1.2).

2. La plupart des termes ou phrases mis entre guillemets à l'intérieur du parcours de chaque sujet, sont des citations qui proviennent des entretiens avec celui-ci. Pour éviter d'alourdir le texte, le nom fictif du répondant ne sera pas mis entre parenthèses à côté de celles-ci. Seules, les citations tirées d'autres écrits seront accompagnées du nom de l'auteur, de l'année de publication et de la page du document d'où elles proviennent.

3. Comme le récit de sept répondants indique qu'ils ont une forte résistance à l'*insight* (voir définition ci-dessous), il nous apparaît important de réfléchir sur ce point relativement au parcours de chacun des sujets. Cette réflexion sur la résistance à l'*insight*, comme sur d'autres points de convergence au plan psychologique observés entre des répondants est en lien avec notre sixième objectif de recherche (voir chap. III).

En référence à la cure analytique, le terme *résistance* réfère, disent Laplanche et Pontalis (1992) «à tout ce qui, dans les actions et les paroles de l'analysé, s'oppose à

l'accès de celui-ci à son inconscient» (p. 426). L'*insight* en psychanalyse est, au contraire, précise Segal (1991), «acquisition d'une compréhension de son inconscient à travers une expérience consciente et, dans la plupart des cas, le fait de pouvoir reconnaître explicitement, en les verbalisant, des processus auparavant inconscients» (p. 366). Segal (1991) précise cependant que bien qu'il implique une dimension intellectuel, l'*insight* n'est possible que par l'expérience émotionnelle. Plus globalement, l'*insight*, ajoute cet auteur, «est une capacité à reconnaître et tolérer différents aspects mentaux» (p. 367). Dans notre recherche, l'expression *résistance* à l'*insight* désigne ainsi la difficulté à supporter et à verbaliser différents états émotionnels. Précisons que d'après Segal (1991), la cure analytique permet non seulement d'effectuer des prises de conscience, mais elle permet également d'accroître la capacité d'*insight*.

4. Cette psychothérapie était offerte gratuitement par le centre offrant des cours de croissance personnelle auquel la répondante était inscrite. Le psychothérapeute rencontré était stagiaire en psychothérapie au sein de cet organisme.

5. «[Le transfert] désigne en psychanalyse, le processus par lequel les désirs inconscients s'actualisent sur certains objets dans le cadre d'un certain type de relation ébahi avec eux et éminemment dans le cadre de la relation thérapeutique» (Laplanche et Pontalis, 1992, p. 492). Pour Freud, disent ces auteurs (1992), le transfert constitue «une forme de résistance, en même temps qu'il signale la proximité du conflit inconscient» (p. 495).

6. Selon la psychanalyse, le conflit psychique est une dimension fondamentale de l'être humain (Laplanche et Pontalis, 1992). Par conflit psychique, disent Laplanche et Pontalis (1992), on entend une opposition entre «des exigences contraires» (Laplanche et Pontalis, 1992, p. 90), telles que: «conflit entre les différents systèmes et instances, conflits entre les pulsions, [et] conflit oedipien [...] où non seulement se confrontent des désirs contraires, mais où ceux-ci s'affrontent à l'interdit» (Laplanche et Pontalis, 1992, p. 90). Précisons également que le conflit psychique peut-être conscient ou inconscient (Chemama, 1993; Laplanche et Pontalis, 1992).

7. «En tant que corrélatif de la pulsion, [l'objet], [...] est ce en quoi et par quoi celle-ci cherche à atteindre [...] un certain type de satisfaction» (Laplanche et Pontalis, 1992, p. 291). Pour le sujet, l'objet peut être un objet réel ou fantasmatique et il peut aussi être total (par exemple: la personne aimée) ou partiel (par exemple: le sein) (Laplanche et Pontalis, 1992). En psychanalyse, nous appelons *relation d'objet*, expliquent Laplanche et Pontalis (1992), «le mode de relation du sujet avec son monde, relation qui est le résultat [...] d'une certaine organisation de la personnalité, d'une appréhension plus ou moins fantasmatique des objets» (p. 404). Bergeret (1985) identifie trois types principaux de relations d'objet selon l'organisation de la personnalité: la relation d'objet fusionnelle à l'objet maternel narcissique (dans la psychose), la relation d'objet anaclitique (chez l'état-limite) et la relation d'objet génitale (névrotique) ou l'objet est perçu et éprouvé par le sujet comme complet et distinct (Bergeret, 1985). Dans cette dernière organisation structurale, le sujet arrive à mieux tolérer la culpabilité (Bergeret, 1985).

8. La *position schizoparanoïde* est une des premières phases du développement de l'enfant où l'agressivité, non encore séparée de la libido, provoque d'intenses

fantasmes de dévoration et de déchirement et engendre, chez le nourrisson, des angoisses d'annihilation, de persécution, et de dévoration (Klein, 1966). Au fantasme et à l'angoisse d'anéantir l'objet partiel (le sein maternel) à la fois aimé (lorsque l'enfant est repu) et haï (lorsqu'il est frustré ou en colère), correspond également celui d'être dévoré par lui (Klein, 1966). Ces craintes de persécution, de morcellement et d'annihilation de l'objet produisent plusieurs processus défensifs: (1) le clivage de l'objet en une partie ressentie comme *bonne* et une partie ressentie comme *mauvaise* et ce, conjointement au clivage (préexistant) des pulsions libidinales et agressives (Klein, 1966); (2) la projection vers l'extérieur des fantasmes et sensations éprouvés comme mauvais (Klein, 1966) ainsi que l'identification projective qui consiste à s'introduire fantasmatiquement à l'intérieur de l'objet pour se l'accaparer, le contrôler, le blesser ou le déchirer (Klein, 1966; repris par Laplanche et Pontalis, 1992) et l'effet en retour de ces deux mécanismes, soit l'introjection fantasmatique de l'objet partiel *mauvais* et morcelé, le renforcement des angoisses de persécution et de morcellement ainsi que le déni de la réalité psychique (Klein, 1966); (3) la projection vers l'extérieur de la partie *bonne* de l'objet partiel sentie comme complète, ainsi que l'introjection et l'idéalisation que ce processus génère comme effet en retour (Klein, 1996). Soulignons que d'après Klein (1966), «ce premier objet *bon* intérieur agit [dit-elle,] comme un point central dans le moi. Il contrecarre les processus de clivage et de dispersion, il appuie la cohésion et l'intégration, c'est un instrument dans la construction du moi» (Klein, 1966, p. 279). À noter que parallèlement à l'idéalisation de l'objet, correspondent des sentiments d'omnipotence et que d'après Klein, ceux-ci sont avant tout utilisés comme défense contre la menace d'anéantissement (Klein, 1966).

Lorsque sont possibles l'introjection fantasmatique de la partie *bonne* de l'objet, la réduction de l'écart entre celle-ci et la partie *mauvaise*, l'établissement de liaisons entre pulsions libidinales et agressives, la reconnaissance de la mère comme objet total, bref, lorsque la phase schizoparanoïde a permis une première intégration de l'objet et des pulsions et du moi, s'amorce alors une seconde phase du développement psycho-affectif primaire: la position dépressive (Klein, 1966). À ce stade du développement, l'enfant sait maintenant que l'objet qu'il aime est aussi celui sur lequel il extériorise ses sentiments de haine et son agressivité, ce qui entraîne chez lui une modification de l'angoisse:

«Elle porte désormais sur la perte de l'objet total intérieur ou extérieur [...]; bien que [le sadisme infantile] [...] soit déjà, selon M. Klein, moins intense qu'à la phase précédente, il risque, dans l'univers fantasmatique de l'enfant, de détruire, d'endommager, de provoquer l'abandon» (Laplanche et Pontalis, 1992, p. 317)

Contre l'angoisse dépressive, nous disent Laplanche et Pontalis (1992) qui expliquent cette notion découverte par Klein, l'enfant peut tenter de se défendre en utilisant de façon plus ou moins remaniée, les mécanismes propres à la phase antérieure, «mais [disent-ils], il surmonte et dépasse effectivement l'angoisse dépressive par les deux processus de l'inhibition de l'agressivité et de la réparation de l'objet» (Laplanche et Pontalis, 1992, p. 317). À cet égard, Winnicott (1993) précise qu'au début de la position dépressive, le tout-petit n'est pas encore capable de supporter ni ses sentiments de culpabilité, ni sa peur de détruire sa mère par les fantasmes agressifs inhérents à l'amour primaire impitoyable qu'il ressent souvent à son égard. C'est pourquoi il cherche à réparer l'objet maternel. En ce sens, si la mère

répond favorablement et de façon continue à ces tentatives de l'enfant, la possibilité de restaurer imaginairement l'objet d'amour blessé apporte à celui-ci le sentiment que les efforts constructifs qu'il déploie sont efficaces (Winnicott, 1993). Par conséquent, dit Winnicott (1993), le tout-petit devient «capable de supporter sa culpabilité et d'être ainsi libre dans son amour pulsionnel» (Winnicott, 1993, p. 96-97). Précisons que d'après Klein (1966), le sentiment d'avoir réparé l'objet maternel interne et externe «[assure] au moi une identification stable» (Laplanche et Pontalis, 1992, p. 409) à l'objet maternel.

Chapitre VII

1. Les observations relatives à l'évolution des demandes à l'endroit des cours de croissance personnelle par les répondants de notre recherche sont convergentes avec celles identifiées par Lepage et Letendre (1996).

BIBLIOGRAPHIE

- ACEF-Centre de Montréal (1993a). *Mémoire présenté à la Commission des Affaires sociales sur les thérapies alternatives*, février, 49 p.
- ACEF-Centre de Montréal (1993b). *Pour être bien dans sa peau sans y laisser sa peau: Guide sur les cours de croissance personnelle*. Laval, Qc: Guy Saint-Jean Inc.
- American Psychiatric Association (1973). «Psychotherapy, encounter, and sensitivity-training groups. (Task force on group psychotherapy, New-York society of clinical psychiatry)». *New-York State Journal of Medicine*, vol. 73, no 19, p. 2369-2371.
- Anderson, J. D. (1978). «Growth groups and alienation: A comparative study of Rogerian encounter, self-directed encounter and Gestalt». *Group and Organization Studies*, vol. 3, no 1, p. 85-107.
- Anzieu, D. (1976). *Le groupe et l'inconscient*. Paris: Dunod, 346 p.
- Anzieu, D., Béjarano, A., Kaës, R., Missenard, A. et Pontalis, J.-B. (1978). *Le travail psychanalytique dans les groupes*. Paris: Dunod, 281 p.
- Anzieu, D. et Martin, J.-Y. (1990). *La dynamique des groupes restreints*, 9e éd. Paris: Presses universitaires de France, 396 p.
- Arbes, B. H. et Hubbell, R.N. (1973). «Packaged impact: A structured communication skills workshop». *Journal of Counseling Psychology*, vol. 20, no 4, p. 332-337.
- Arensberg, F. (1973). «The encounter group as a quest for the nurturant mother». *Group Process*, vol. 5, no 2, p. 161-172.
- Aulagnier, P. (1991). «Demande et identification». In *Un interprète en quête de sens*, 1ère éd. 1986. Paris: Payot, p. 161-198.
- Avis du ministère de l'Éducation. Gouvernement du Québec. *Le ministère de l'Éducation et les cours de relations humaines*, juin 1983.
- Back, K. W. (1972). *Encounter groups and social responsibilities*. (non publié; voir article de Marx, J. H. et Ellison, D. (1975)
- Balint, M. (1968). *Le médecin, son malade et la maladie*. Paris: Petite bibliothèque Payot. 422 p.

- Barrett-Lennard, G.T., Kwasnik, T.P. et Wilkinson, G.R. (1973/1974). «Outcomes of residential encounter group workshops: Descriptive analysis of follow-up structured questionnaire data». *Interpersonal Development*, vol. 5, no 2, p. 86-93.
- Bates, B. et Goodman, A. (1986). «The effectiveness of encounter groups: Implications of research for counselling practice». *British Journal of Guidance and Counselling*, vol. 14, no 3, p. 240-251.
- Beach, L. (1975/1976). «A note on self-reported long-term effects of encounter groups». *Interpersonal Development*, vol. 6, no 2, p. 65-67.
- Bergeret, J. (1984). *La dépression et les états-limites*. Paris: Payot, 354 p.
- Bergeret, J. (1996). *La pathologie narcissique*. Paris: Dunod. 248 p.
- Bergeret, J. (1985). *La personnalité normale et pathologique*. Paris: Dunod. 332 p.
- Bergeret, J. (2000). *Psychologie pathologique: théorie et clinique*. Paris: Masson. 8e édition. 360 p.
- Berman, J. J. et Zimpfer, D.G. (1980). «Growth groups: Do the outcomes really last?» *Review of Educational Research*, vol. 50, no 4, p. 505-524.
- Blanchet, A. et al. (1985). *Les techniques d'enquête en sciences sociales: observer, interviewer, questionner*. Paris: Dunod, 197 p.
- Borowy, T. D. et McGuire, J. M. (1983). «Experiential versus didactic teaching: Changes in self-actualization». *Journal of Humanistic Education and Development*, vol. 21, no 4, p. 146-152.
- Braaten, L. (1979). «Some ethical dilemmas in sensitivity training, encounter groups and related activities». *Scandinavian Journal of Psychology*, vol. 20, no 2, p. 81-91.
- Brown, B. (1978). «Social and psychological correlates of help-seeking behavior among urban adults». *American Journal of Community Psychology*, vol. 6, no 5, p. 425-439.
- Bulmer, M. (1979). «Concepts in the analysis of qualitative data». *Sociological Review*, vol. 27, no 4, p. 651-674.
- Charron, J.-M. (1990). «Quelques réflexions en marge de la culture psychologique». In *Le phénomène de la croissance personnelle: actes du colloque* (Montréal, 24 et 25 octobre 1989), p. 47-53. Montréal: Info-Croissance.
- Charron, J.-M. (1992). *L'âme à la dérive: Culture psychologique et sensibilité thérapeutique*. Montréal: Fides, en collaboration avec le Centre d'information sur les nouvelles religions, 65 p.

- Chasseguet-Smirgel, Janine (1990), *La maladie d'idéalité. Essai psychanalytique sur l'idéal du moi*. Paris: Éditions universitaires, 223 p.
- Coalition - Réseau alternatif de santé du Québec (1993). *Mémoire pour la reconnaissance et la réglementation des thérapies alternatives*. Commission des affaires sociales sur les thérapies alternatives, mars.
- Cooper, G. L. (1977). «Adverse and growthful effects of experiential learning groups: The role of the trainer, participant, and group characteristics». *Human Relations*, vol. 30, no 12, p. 1103-1129.
- Cushman, P. (1989). «Iron fists/velvet gloves: A study of a mass-marathon psychology training». *Psychotherapy*, vol. 26, no 1, p. 23-39.
- De Bruyne, P., Herman, J. et De Shoutheete, M. (1974). *Dynamique de la recherche en sciences sociales*. Paris: Presses universitaires de France. 240 p.
- Delaroche, P. (1999). *De l'amour de l'autre à l'amour de soi*. Paris: Denoël. 298 p.
- Desjardins, D. (1987). *Étude exploratoire des modalités de fonctionnement de sept groupes de croissance personnelle*. Rapport de recherche. ACEF-Centre de Montréal, 46 p.
- Diamond, M. J. et Shapiro, J. L. (1973). «Changes in locus of control as a function of encounter group experiences: A study and replication». *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 82, no 3, p.514-518.
- Dipboye, R. L. (1977). «Alternative approaches to deindividuation». *Psychological Bulletin*, vol. 84, p. 1057-1075.
- Dobson, J. E. et Campbell, N. J. (1986). «Laboratory outcomes of personal growth groups.» *Journal for Specialists in Group Work*, vol. 11, no 1, p. 9-15.
- Dymetryszyn, H. (1990).), «Les groupes de croissance personnelle: l'exploitation de principes psychologiques à des fins intéressées». In *Le phénomène de la croissance personnelle: actes du colloque* (Montréal, 24 et 25 octobre 1989), p. 54-59. Montréal: Info-Croissance.
- Edwards, D. J. (1984). «The effect on self-actualization of a personal growth programme based on co-counselling». *South African Journal of Psychology*, vol. 14, no 2, p. 54-56.
- Epps, J. D. et Sikes, W. W. (1977). «Personal-growth groups: Who joins and who benefits?». *Group and Organization Studies*, vol. 2, no 1, p. 88-100.
- Faith, M. S., Wong, F. Y., Carpenter, K. M. (1995). «Group sensitivity training: update, meta-analysis, and recommendations». *Journal of Counseling Psychology*, vol. 42, no 3, p. 390-399

- Finando, S. J., Croteau, J. M., Sanz, D. et Woodson, R. (1977). «The effects of group type on changes of self-concept». *Small Group Behavior*, vol. 8, no 2, p. 123-135.
- Finkelstein, P., Wenegrat, B. et Yalom, I. (1982). Large group awareness training. *Annual Review of Psychology*, vol. 33, p. 515-539.
- Fischer, Winer et Abramowitz (1983). «Seeking professional help for psychological problems», p. 163-185. In Nadler, A., Fisher, J. D. et DePaulo, B. M., *New directions in helping*, vol. 3. New York: Academic press.
- Fisher, J. D., Cohen Silver, R., Chinsky, J. M., Goff, B., Klar, Y. et Zagieboylo, C. (1989). «Psychological effects of participation in a large group awareness training». *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 57, no 6, p. 747-755.
- Fisher, J. D., Goff, B. A., Nadler, A. et Chinsky, J. M. (1988). «Social psychological influences on help seeking and support from peers». In *Marshaling Social Support: Formats, Processes, and Effects*, sous la direction de Gottlieb, B.M. (ed.), p. 267-304. Newbury Park, CA: Sage.
- Fisher, R. J., Grant, P. R., Hall, D.G. et Keashly, L. (1990). «The development and testing of a strategic simulation of intergroup conflict». *Journal of Psychology*, vol. 124, no 2, p. 223-240
- Foulds, M. L. (1973). «Effects of a personal growth on ratings of self and others». *Small Group Behavior*, vol. 4, no 4, p. 508-512.
- Foulds, M. L., Guinan, J. F. et Warehime, R.G. (1974). «Marathon groups: Changes in perceived locus of control». *Journal of College Student Personnel*, vol. 15, no 1, p. 8-11.
- Foulds, M. L. et Hannigan, P. S. (1976). «Effects of Gestalt marathon workshops on measured self-actualization: A replication and follow-up». *Journal of Counseling Psychology*, vol. 23, no 1, p. 60-65.
- Franklin-Panek, C. E. (1978). «Effects of personal growth groups on the self-concept and decision-making ability of normal adults». *Psychology*, vol. 15, no 3, p. 25-29.
- Freud, S. (1995). «Le Moi et le Ça». In *Essais de psychanalyse*, 1ère éd. 1923. Paris: Payot, p. 219-275.
- Freud, S. (1995). «Psychologie des foules et analyse du Moi». In *Essais de psychanalyse*, 1ère éd. 1921. Paris: Payot, p.117-217.
- Freud, S. (1992). «Pour introduire le narcissisme». In *La vie sexuelle*, p.81-105, 1ère éd. 1914, 9e éd. Paris: Presses universitaires de France.

- Gagnon, C. (1990).), «Remarques sur les sources idéologiques du Nouvel Âge». In *Le phénomène de la croissance personnelle: actes du colloque* (Montréal, 24 et 25 octobre 1989), p. 23-39. Montréal: Info-Croissance.
- Ganzarain, R. (1975). «A psychoanalytic study of sensitivity training». *Interpersonal Development*, vol. 5, no 1, p. 60-70.
- Gilligan, J. F. (1974). «Sensitivity training and self actualization». *Psychological Reports*, vol. 34, no 1, p. 319-325.
- Glaser, B. G. et Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory, strategy for qualitative research*. Chicago: Aldine, 271 p.
- Green, A. (1987). «La capacité de rêverie et le mythe étiologique», p. 347-368. In *La folie privée*. Paris: Gallimard.
- Greene, L. R. Morrison, T. L. et Tischler, N. G. (1980). «Aspects of identification in the large group». *Journal of Social Psychology*, vol. 111, no 1, p. 91-97.
- Guinan, J. F., Foulds, M. L. et Wright, J. C. (1973). «Do the changes last? A six-month follow-up of a marathon group». *Small Group Behavior*, vol. 4, no 2, p. 177-180.
- Haynal, A. (1992). «Blessure narcissique et castration». In Haynal, Al., Freud, S., Federn, P., Rank, O., Bourdier, P., Reich, A., Chasseguet-Smirgel, J., Winnicott, D. W., Heimann, P., Rosenfeld, H., Grunberger, B., Pasche, F., Kohut, K., Kernberg, O., E., *Le narcissisme et l'amour de soi*. Paris: TCHOU. p. 125.
- Higgitt, A. et Murray, R. (1983). «A psychotic episode following Erhard Seminars Training». *Acta Psychiatrica Scandinavica*, vol. 67, no 6, p. 436-439.
- Highhouse, S. (2002). «A history of the T-Group and its early applications in management development». *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, vol. 6, no 4, p. 277-290.
- Hurley, J. R. et Force, E. J. (1973). «T-groups gains in acceptance of self and others». *International Journal of Group Psychotherapy*, vol. 23, no 2, p. 166-176.
- Ichiyama, M. A. (1993). «The reflected appraisal process in small-group interaction». *Social Psychology Quarterly*, vol. 56, no 2, p. 87-99.
- Javeau, C. (1977) «Le terrorisme du nombre». *Revue de l'institut de sociologie*. P. 371-383.
- Kaës, R. (1976). *L'appareil psychique groupal. Construction du groupe*. Paris: Dunod, 273 p.

- Kandel, L. (1972). «Réflexions sur l'usage de l'entretien, notamment non-directif, et sur les études d'opinion». *Épistémologie sociologique*, vol. 13, p. 25-46.
- Kaplan, R. (1982). «The dynamics of Injury in Encounter Groups: Power, Splitting, an the Mismanagement of Resistance». *International Journal of Group Psychotherapy*, vol. 32, no 2, p.136-187.
- Kilmann, P. (1974). «Anxiety reactions to marathon group therapy». *Journal of Clinical Psychology*, vol. 30, p. 267-268.
- King, M., Payne, D. C. et McIntire, W. G. (1973). «The impact of marathon and prolonged sensitivity training on self acceptance». *Small Group Behavior*, vol. 4, no 4, p. 414-423.
- Kirsch, M. et Glass, L. (1977). «Psychiatric Disturbances Associated with Erhard Seminars Training: II. Additional Cases and Theoretical Considerations». *American Journal of Psychiatry*, vol. 134, p. 254-258.
- Kivlighan, D.M., Multon, K. D. et Brossart, D. F. (1996). «Helpful impacts in group counseling: development of a multidimensional rating system». *Journal of counseling psychology*, vol. 43, no 3, p. 347-355.
- Kivlighan, D. M., Marsh-Angelone, M. et Angelone, E. O. (1994). «Projection in group counseling: The relationship between members' interpersonal problems and their perception of the group leader». *Journal of Counseling Psychology*, vol. 41, no 1, p. 99-104.
- Klar, Y., Mendola, R., Fisher, J. D., Cohen Silver, R., Chinsky, J. M. et Goff, B. (1990). «Characteristics of participants in a large group awareness training». *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 58, no 1, p. 99-108.
- Klein, M. (1966). «Notes sur quelques mécanismes schizoïdes». In Klein, M., Heinmann, P., Isaack, S. et Rivière, J., *Développement de la psychanalyse*, p. 274-300. Paris: Presses universitaires de France.
- Klein, M. (1966). «Sur la théorie de l'angoisse et de la culpabilité». In Klein, M., Heinmann, P., Isaack, S. et Rivière, J., *Développement de la psychanalyse*, p. 254-273. Paris: Presses universitaires de France.
- Kohut, H. (1974). *Le Soi*. Paris: Presses universitaires de France. 374 p.
- Kravetz, D. (1976). «Consciousness-raising groups and group psychotherapy: Alternative mental health resources for women». *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, vol. 13, no 1, p. 66-71.
- Laperrière, A. (1997). «La théorisation ancrée (grounded theory)». In Poupart, J., Groulx, L.-H., Deslauriers, J.-P., Laperrière, A., Mayer, R. et Pires, A., *La recherche qualitative: enjeux épistémologiques et méthodologiques*, p. 309-340. Montréal: Gaëtan Morin éditeur.

- Laperrière, A. (1997). «Les critères de scientificité des méthodes qualitatives». In Poupart, J., Groulx, L.-H., Deslauriers, J.-P., Laperrière, A., Mayer, R. et Pires, A., *La recherche qualitative: enjeux épistémologiques et méthodologiques*, p. 365-388. Montréal: Gaëtan Morin éditeur.
- Laperrière, A. (1982). «Pour une construction empirique de la théorie: la nouvelle école de Chicago». *Sociologie et sociétés*. XIV, vol. 1, p. 42-44.
- Lapierre, H. et Valiquette, M. (1990). «La relation thérapeutique: frontière et abus». In *Le phénomène de la croissance personnelle: actes du colloque* (Montréal, 24 et 25 octobre 1989), p. 1-10. Montréal: Info-Croissance.
- Laplanche, J. et Pontalis, J.-B. (1992). *Vocabulaire de la psychanalyse*, 11e éd. Paris: Presses universitaires de France, 523 p.
- Larivey, M. (1990). «Les critères de formation des intervenants en croissance personnelle». In *Le phénomène de la croissance personnelle: actes du colloque* (Montréal, 24 et 25 octobre 1989), p. 60-64. Montréal: Info-Croissance.
- Laupies, V. (2000). *Les quatre dimensions de l'inceste*. Montréal: L'Harmattan, 235 p.
- Lecomte, C. et Castonguay, L. G. (1987). *Rapprochement et intégration en psychothérapie: psychanalyse, behaviorisme et humanisme*. Montréal: Gaëtan Morin éditeur, 270 p.
- L'Écuyer, R. (1987). «L'analyse de contenu: notions et étapes». In *Les méthodes de la recherche qualitative*, sous la direction de Jean-Pierre Deslauriers, p. 49-65. Québec: Presses de l'Université du Québec.
- Lepage, L. (1993). *Étude d'observation-participation des pratiques et des modalités de fonctionnement de quatre groupes de croissance personnelle*. Rapport de recherche. ACEF-Centre de Montréal, 140 p.
- Lepage, L. & Letendre, R. (1994). «*Les cours de croissance personnelle: une alternative parmi l'ensemble des soins psychologiques et des services de santé mentale*». Conférence, 62e congrès de L'ACFAS, Montréal.
- Lepage, L. et Letendre, R. (1996). *Profil et expérience des personnes fréquentant des cours de croissance personnelle: une étude exploratoire*. Rapport de recherche, Montréal, Services aux collectivités, Université du Québec à Montréal, 77 p.
- Lepage, L. et Letendre, R. (1998). «Les participants des cours de croissance personnelle: motifs de fréquentation et expérience des cours et consultation d'autres services de santé. Une étude exploratoire». *Santé mentale au Québec*, vol. 23, no 1, p. 252-259.
- Lieberman, M. A. (1983). «Comparative analyse of change mechanisms in groups». In Blumberg, H. H., Hare, A. P., Kent, V. et Davies, M., *Small Groups and Social Interaction* (vol. 2), p. 239-252. London: John Wiley.

- Lieberman, M. A. (1994). «Growth Groups in the 1980s: «Mental Health Implications». In Fuhrman, A., Burlingame G. M. (1994), *Handbook of Group Psychotherapy*, p. 527-558. New York: John Wiley & sons, Inc.
- Lieberman, M. A. et Bond, G. R. (1976). «The problem of being a woman: A survey of 1 700 women in consciousness-raising groups». *Journal of Applied Behavioral Science*, vol. 12, no 3, p. 363-379.
- Lieberman, M. A. et Gardner, J. R. (1976). «Institutional alternatives to psychotherapy: A study of growth center users». *Archives of General Psychiatry*, vol. 33, no 2, p. 157-162.
- Lieberman, M. A., Solow, N., Bond, G. R. et Reibstein, J. (1979). «The psychotherapeutic impact of women's consciousness-raising groups». *Archives of General Psychiatry*, vol. 36, no 2, p.161-168.
- Lieberman, M. A., Yalom, I. et Miles, M. (1973). *Encounter groups: First facts*. New-York: Basic Books, 495 p.
- Lundgren, D. C. et Knight, D. J. (1977). «Trainer style and member attitudes toward trainer and group in T-groups». *Small Group Behavior*, vol. 8, no 1, p. 47-64.
- Martin, R. D. et Fischer, D. G. (1974). «Encounter-group experience and personality change». *Psychological Reports*, vol. 35, no 1, p. 91-96.
- Marx, J. H. et Ellison, D. L. (1975). «Sensitivity training and communes: Contemporary quests for community». *Pacific Sociological Review*, vol. 18, no 4, p. 442-462.
- McGee, M. (2005). *Self-Help, Inc..* New York: Oxford University Press. 288 p.
- McLeod, P. L., Kettner-Polley, R. B. (2004). «Contributions of psychodynamic theories to understanding small groups». *Small Group Research*, vol. 35, no 3, p. 333-361.
- Mechanic, D. (1978). *Medical sociology: A Selective Review*. New-York: The Free Press, 504 p.
- Mellinger, G. et Balter, M. (1983). *Collaborative project* (GMIRSB Report). Washington, DC.: National Institute of Mental Health.
- Merton, V., Merton, R. K. et Barber, E. (1983). «Client Ambivalence in professional relationships: the problem of seeking help from strangers», p. 13-44. In DePaulo, B. M., Nadler, A. et Fisher, J. D., *New directions in helping*, vol. 2.
- Missenard (1976). «Aspects du narcissisme dans les groupes». *L'évolution psychanalytique*, vol. 41, no 2, p. 273-303. New York: Academic Press
- Morrison, T. L., Greene, L. R. et Tischler, N. G. (1984). «Member perceptions in small and large Tavistock groups». *Journal of Social Psychology*, vol. 124, no 2, p. 209-217.

- Mucchielli, A. (2002). *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales*. Paris: Armand Colin. 275 p.
- Mucchielli, R. (1982). «Définition et délimitation de l'analyse de contenu». Chap. in *L'analyse de contenu des documents et des communications*, p. 5-57. Paris: Librairies techniques.
- O'Leary, E., Crowley, M. et Keane, N. (1994). A personal growth training group with trainee counsellors: outcome evaluation. *Counselling Psychology Quarterly*, vol. 7, no 2, p. 133-141.
- Ordre des psychologues du Québec (1992). Sondage Impact-Recherche.
- Paillé, P. (1994). «L'analyse par théorisation ancrée». In *Cahiers de recherche sociologique*, vol. 23, p. 147-181.
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2003). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris: Armand Colin. 211 p.
- Peteroy, E. T. (1979). «Effects of member and leader expectations on group outcome». *Journal of Counseling Psychology*, vol. 26, no 6, p. 534-537.
- Powell, C. (1979). The induction of acute psychosis in a group setting. *Canadian Journal of Psychiatry*, vol. 24, no 3, p. 237-241.
- Rabinowitz, F.E. (1994). «The impact of an interpersonal encounter-group for north american college students studying abroad». *The Journal of Specialists in Group Work*, vol. 19, no 1, p. 38-42.
- Rhéaume, J. (1990). «Sociologie implicite des intervenants de pratiques périphériques en santé mentale».). In *Le phénomène de la croissance personnelle: actes du colloque* (Montréal, 24 et 25 octobre 1989), p. 80-85. Montréal: Info-Croissance.
- Rhéaume, J. et Sévigny, R. (1988). *Sociologie implicite des intervenants en santé mentale. I- Les pratiques alternatives: du groupe d'entraide au groupe spirituel*. Montréal: Éditions Saint-Martin, 214 p.
- Robert, P. (1990). *Petit Robert I*. Paris: Dictionnaires Le Robert.
- Rohrbaugh, M. et Bartels, B. D. (1975). «Participants' perceptions of «curative factors» in therapy and growth groups». *Small Group Behavior*, vol. 6, no 4, p. 430-456.
- Ross et Vallone (1989). *Perceptions and evaluation of Lifespring participants*. Manuscrit non publié, Université de Stanford (voir Liberman, M. A., 1994),
- Roussin-Tessier, M., Larivey, M. et Royer, D. (1971). *Groupe et croissance personnelle*. Montréal: Les Éditions de l'Institut de Formation par le Groupe, 184 p.

- Scheidlinger, S. (1974). «On the concept of the «mother-group»». *International Journal of Group Psychotherapy*, vol. 24, no 4, p. 417-428.
- Schwartz, S. H. et Bilsky, W. (1987). «Toward a universal psychological structure of human values». *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 53, no 3, p. 550-562.
- Scott, C. L. (1980). «Interpersonal trust: A comparison of attitudinal and situational factors». *Human Relations*, vol. 33, no 11, p. 805-812.
- Segal, H. (1991). Psychanalyse et thérapeutique. *Revue Française de psychanalyse*, p. 365-376.
- Selman, M. L., Mc Brearty, J. F. et Seldman, S. L., (1974). «Deification of marathon encounter group leaders». *Small Group Behavior*, vol. 5, no 1, p. 80-91.
- Sevy, G. (1983). «Vitality in an age of apathy: The development of spirited human traits in contemporary American culture». *Political Psychology*, vol. 4, no 4, p. 745-757.
- Shadel, D. P. (1999). *Authenticity and the community building workshop Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, vol. 59, no 7-A.
- Shadish, W. R. (1985). «Transitory emotional states an encounter group training». *Small Group Behavior*, vol. 16, no 4, p. 477-486.
- Shapiro, R. J. et Klein, R. H. (1975). Perceptions of the leaders in an encounter group. *Small Group Behavior*, vol. 6, no 2, p. 238-248.
- Shaw, R. (1977). «Large-Scale Awareness Training Groups — Their Implications for the Mental Health Profession». *Biosciences Communications*, vol. 3, p. 85-88.
- Shedler, J., Mayman, M. et Manis, M. (1993). «The *Illusion* of Mental Health». *American Psychologist*, vol. 48, no 11, p. 1117-1131.
- Sherry, P. et Hurley, J. R. (1976). «Curative factors in psychotherapeutic and growth groups». *Journal of Clinical Psychology*, vol. 32, no 4, p. 835-837.
- Shorr, S. I. et Jason, L. A. (1982). «A comparison of men's and women's consciousness-raising groups». *Group*, vol. 6, no 4. p. 51-55.
- Shur, E. (1976), *The awareness trap: Self-absorption instead of social change*. New York: Quadrangle/The New York Times Book Company.
- Simon, J. (1977). «An evaluation of est as an adjunct to group psychotherapy in the treatment of severe alcoholism». *Biosciences Communications*, vol. 3, p. 141-148.

- Simon, J. (1978). «Observations of 67 patients who took Erhard Seminars Training». *American Journal of Psychiatry*, vol. 135, no 6, p. 686-691.
- Smith, P. (1975). «Are there adverse effects of sensitivity training?» *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 15, no 2, p. 29-47.
- Sondage CROP-ACEF-Centre de Montréal, janvier 1993.
- Stanton, H. E. (1975). «Change in self-insight during an intensive group experience». *Small Group Behavior*, vol. 6, no 4, p. 487-493.
- Strupp, H. H. (1973). «The experiential group and the psychotherapeutic enterprise». *International Journal of Group Psychotherapy*, vol. 23, p. 115-124.
- Sulzbacher, S., Wong, B., McKeen, J., Glock, J. et MacDonald, B. (1981). «Long term therapeutic effects of a three month intensive growth group». *Journal of Clinical Psychiatry*, vol. 42, no 4, p. 148-153.
- van Schoor, E. P. (1997). «Socio-cultural aspects of british and american group psychotherapy». *Group Analysis*, vol. 30, p. 27-48.
- Viderman (1982). *La construction de l'espace analytique*, 1ère éd. 1970. Paris: Gallimard, 344, p.
- Ware, R., Barr, J. E. et Boone, M. (1982). «Subjective changes in small group processes: An experimental investigation». *Small Group Behavior*, vol. 13, no 3, p. 395-401.
- Weigel, R. G. (2002). «The marathon encounter group — vision and reality: exhuming the body for a last look». *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, vol. 54, no 3, p. 186-198.
- Whitaker, D. S. & Lieberman, M. A. (1964), *Psychotherapy Through the Group Process*. Chicago: Aldine, 305 p.
- Widra, J. M. et Amidon, E. (1987). «Improving self-concept through intimacy group training». *Small Group Behavior*, vol. 18, no 2, p. 269-279.
- Wiltshire, E. (1978). «Encounter and psychotherapy: A look at the overlap». *Canadian Psychiatric Association Journal*, vol. 23, no 4, p. 235-240.
- Winnicott, D.W. (1993). *La nature humaine*, 1e éd. anglaise en 1988. Paris: Gallimard, 219 p.
- Yalom, I. (1980), «Responsability: est». In I. Yalom, *Existential Psychotherapy*, p. 255-261. New-York, Basic Books.
- Yalom, I. (1985). *The theory and practice of group psychotherapy*, 2e éd. New-York: Basic Books.